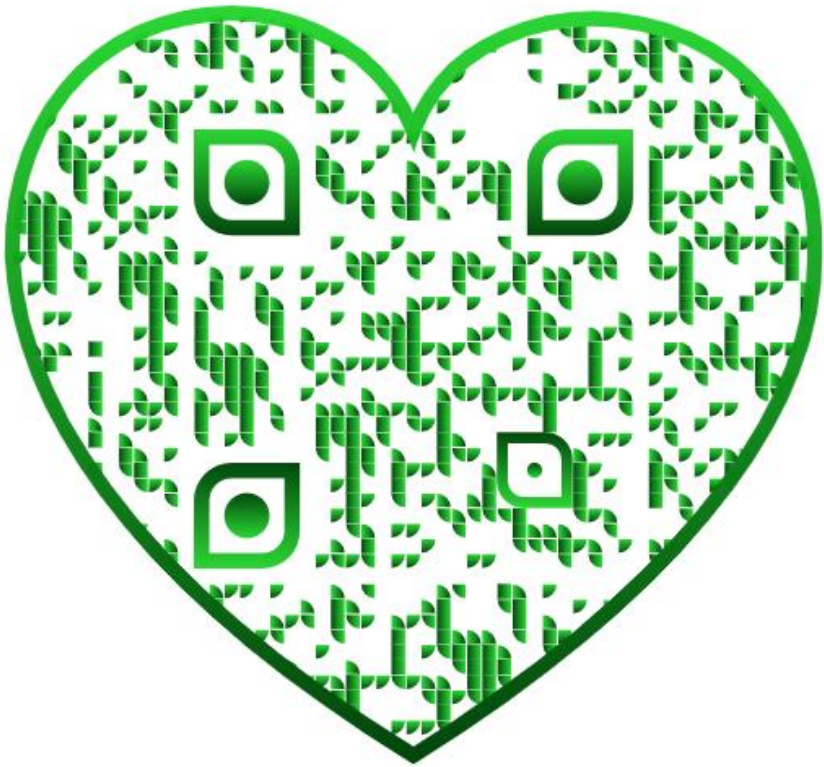


Jean-Pierre
Willem

100 ORDONNANCES NATURELLES POUR 100 MALADIES COURANTES

Guy Trédaniel Éditeur



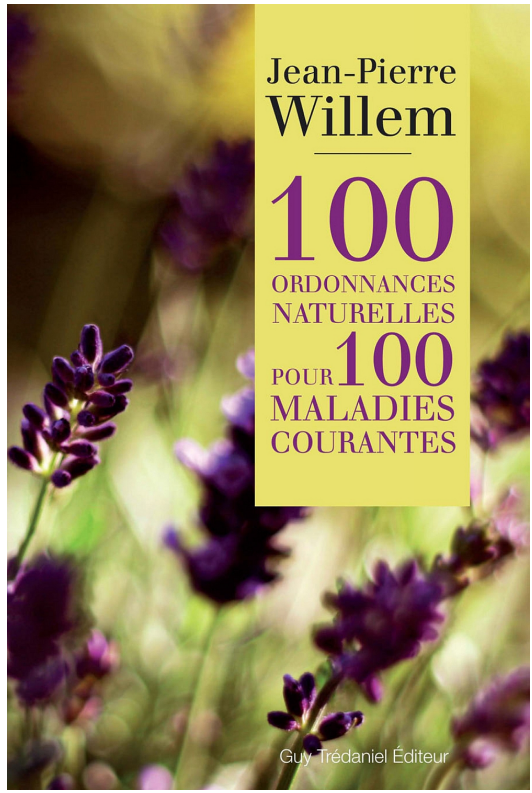

Jean-Pierre
Willem
100
ORDONNANCES
NATURELLES
POUR 100
MALADIES
COURANTES
Guy Trédaniel Éditeur

TABLE DES MATIÈRES

Préface
Accidents vasculaires cérébraux (avc)
Algodystrophie
Appendicite
Arthrose
Autisme

Bégaiement
Bouffées de chaleur
Bronchiolite du nourrisson
Broncho-pneumopathie chronique obstructive (bpco)
Brûlures cutanées
Bruxisme

Cancer du pancréas
Cancer de la prostate
Cauchemars
Céphalées
Chlamydiase
Chute sur le coccyx
Colibacillose
Colite
Conjonctivites
Coqueluche
Cors et durillons
Coup de pompe et surmenage
Coryza
Crampes

Dupuytren (maladie de)
Dysthyroïdies

Emphysème pulmonaire
Endométriose

Enfant hyperactif
Engelures
Entorse et foulure
Énurésie
Épilepsie
Épistaxis
Érection (troubles de l')
Érysipèle
Escarre

Fissures et crevasses

Glaucome
Gougerot-Sjögren (syndrome de)

Hallux valgus
Hémochromatose
Hépatites virales
Herpès génital
Herpès labial
Herpès oculaire
Hoquet
Horton (maladie de)
Hypersalivation
Hypertension artérielle

Impétigo
Incontinence urinaire
Insolation
Insomnie
Insuffisance cardiaque
Intoxication aux métaux lourds

Laryngites
Lichen plan
Lupus érythémateux disséminé

Maladies auto-immunes
Maladies cardio-vasculaires
Maladie maniaco-dépressive
Mastose fibrokystique

Mauvaise haleine
Migraine
Mononucléose
Mucoviscidose
Mycose des pieds

Névralgie du trijumeau

Obstruction nasale

Palpitations
Paludisme
Pathologies de l'oeil
Pédiculose
Pellicules
Perte du goût ou de l'odorat
Phlébite
Piqûres d'insectes
Polyarthrite rhumatoïde
Prostatisme
Prostatite
Prurigo

Reflux gastro-oesophagien (rgo)
Restaurer la flore intestinale

Sclérose en plaques
Sida (syndrome d'immunodéficience acquise)
Surmenage
Syndrome du canal carpien

Tendinite
Tics
Torticolis
Toxoplasmose
Trac

Vaccinations
Varicocèle
Verminoses
Vertiges

Vieillissement
Vitiligo

Liste des laboratoires

Jean-Pierre
Willem

100 ORDONNANCES NATURELLES POUR 100 MALADIES COURANTES

Avertissement de l'éditeur :
Chacun ayant sa constitution propre, ses antécédents familiaux, ses conditions de vie et de travail…, l'éditeur dégage toute responsabilité pour l'application de traitements généraux, sans discernement, soit avec des potions de votre composition, soit en-dehors de tout avis de votre médecin ou naturopathe traitant. Plusieurs médicaments ne peuvent être délivrés que sur prescription médicale, dans les pharmacies ou par les laboratoires figurant à titre indicatif en fin d'ouvrage.

© Guy Trédaniel éditeur, 2010

ISBN : 978-2-8132-1006-7

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Jean-Pierre
Willem

100 ORDONNANCES NATURELLES POUR 100 MALADIES COURANTES

Guy Trédaniel Éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

PRÉFACE

Face à de nombreuses maladies, la médecine officielle piétine. En dernier recours elle propose la sempiternelle cortisone, les bêtabloquants, les statines, les interférons dont on connaît les incontournables effets secondaires.

C'est ainsi que la médecine moderne, malgré ses progrès, est loin d'avoir résolu tous les problèmes de santé. Elle se montre en particulier très mal adaptée et surtout trop puissante pour réaliser la prise en charge des maux du quotidien, des maladies neuro-dégénératives, des infections virales et bactériennes. Si bien qu'un engouement du public apparaît sur un mode crescendo pour une démarche globale, plus humaine, moins agressive, représentée par la « médecine alternative » et qui se développe de façon croissante : l'automédication. Ces deux phénomènes qui sont en partie liés concernent à présent un nombre croissant de Français.

Par ailleurs, nous disposons de médecines alternatives qui permettent de débloquer des situations qui paraissaient inextricables.

Beaucoup de malades hésitent à demander des explications aux médecins ou aux infirmières et même si ceux-ci vous transmettent des informations, elles ne sont pas toujours facilement compréhensibles.

Cet ouvrage offre des éléments concis et facilement accessibles pour cent maladies (des plus courantes aux plus rares) à tous ceux qui n'ont pas la possibilité ou l'envie de se plonger dans des ouvrages plus volumineux et plus complexes. La présentation alphabétique facilite l'accès à l'information souhaitée.

Chaque maladie est présentée selon une séquence invariable :

– Définition et causes ;
– Fréquence ;
– Examens ;

– Évolution et complications ;
– Traitement officiel (allopathie) ;
– Prévention et éducation.

Dans une deuxième partie, nous donnons des traitements complémentaires qui font appel à l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, l'organothérapie, les oligoéléments, sans oublier la nutrithérapie. La nutrition est un levier majeur dans la prévention des maladies les plus fréquentes telles les pathologies infectieuses, cardio-vasculaires, cancéreuses, auto-immunes.

Nous avons réservé une longue place à l'aromathérapie, à la gemmothérapie (bourgeons de plantes) et à l'homéopathie.

L'homéopathie obtient parfois des résultats étonnants et souvent extrêmement rapides ! On ne compte plus les études scientifiques qui prouvent sa supériorité sur de nombreuses molécules allopathiques. Elle fait partie intégrante du protocole de traitement de certains hôpitaux, obtient des résultats sur des maladies (même graves) devant lesquelles la médecine officielle baisse parfois les bras, prend une importance considérable dans le système de soins des pays en voie de développement qui voient là une alternative peu coûteuse et efficace, comparée aux médicaments trop chers pour eux. Évidemment, son côté économe dérange certains lobbies pharmaceutiques et son efficacité déstabilise le corps médical.

L'homéopathie est une médecine de la personne. Elle ne s'occupe pas seulement, comme le fait l'allopathie, de faire disparaître un symptôme, mais traite le malade dans sa globalité. Elle respecte les spécificités de chacun et peut s'adapter à chaque individu, en tenant compte de sa constitution, son comportement, son histoire, ses goûts et ses aversions, sa façon de réagir face à une maladie… Elle est si précise et fine qu'en considérant chaque infime détail de la personne malade, elle peut paraître fort complexe ! C'est ainsi qu'une consultation chez un médecin homéopathe commence par un long questionnaire, parfois déroutant, mais chaque détail compte et aboutit à un traitement efficace.

L'homéopathie a su développer des remèdes simples pour les situations qui ne le sont pas moins et on n'a pas besoin

d'avoir fait de longues études pour savoir les utiliser au quotidien !

Pour faciliter la prescription, nous avons donné des complexes homéopathiques. Nous avons privilégié ceux mis au point par un des plus grands homéopathes, le docteur Aimé Julia (GET).

Nous avons aussi privilégié l'aromathérapie. Les huiles essentielles sont douées d'une énergie extraordinaire ; ces quintessences végétales possèdent une concentration et une complexité moléculaire hors norme. Elles suscitent un intérêt biochimique et thérapeutique innovant. Aujourd'hui, elles rivalisent d'efficacité avec les substances médicamenteuses de synthèse au point de pouvoir les dépasser dans plus d'un domaine d'activité. L'avenir de l'aromathérapie scientifique est le futur de la médecine. Les patients qui ont appris à utiliser les huiles essentielles sont très enthousiastes quant aux effets constatés dans tous les domaines et notamment dans celui de l'infection. Actuellement, ce sont les seules molécules naturelles capables de neutraliser les virus et les bactéries résistantes.

Cet ouvrage essentiellement pratique et accessible à tous, est un véritable recueil d'ordonnances-types pour chaque maladie, étant bien entendu que chacune de ces ordonnances devra être adaptée à chaque malade et modifiée selon chaque cas, en vertu du vieil adage : « Il n'y a pas de maladies mais des malades. » Chacun pourra alors choisir le traitement qui lui convient le mieux, traiter certaines affections bénignes et, éventuellement, donner les premiers soins dans l'attente du médecin.

Ce guide de bord, synthèse d'une expérience acquise et confortée par l'exercice quotidien des médecines de terrain depuis plus de quarante ans se veut clair, simple, pratique, complet, parfois exhaustif. Il est destiné à tous les patients soucieux de leur santé qui font confiance à ces méthodes naturelles de soin. Comme tous les ouvrages traitant d'automédication, il impose à son auteur et surtout aux lecteurs à la fois prudence et clarté. Il s'adresse à toute personne raisonnable, capable d'identifier un symptôme puis de choisir les bons remèdes selon nos recommandations. Son contenu a été établi à des fins de conseil, pour vous aider au

maximum à prévenir la survenue de la maladie, pour vous apporter des solutions simples que vous pouvez mettre en œuvre sans danger, pour vous permettre, dans les limites d'une automédication rapidement efficace, d'effectuer un certain nombre de gestes thérapeutiques simples et sans risque.

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)

Lésion organique de type neurologique due à un vaisseau cérébral qui se bouche ou à une hémorragie dans le cerveau.

Dans 80 % des cas, il s'agit d'accidents ischémiques, appelés également infarctus cérébraux ou ramollissement cérébral. Ils sont dus à l'occlusion d'une artère par un caillot qui se forme localement sur des parois abîmées du vaisseau (athérosclérose) ou qui provient du cœur (le caillot se détache et génère une embolie.)

Dans 20 % des cas, il s'agit d'accidents hémorragiques dont les causes sont l'hypertension artérielle, une tumeur, un traumatisme, des anomalies des vaisseaux (anévrismes) ou dues à une prédisposition particulière, traitement anticoagulant, alcoolisme, trouble de la coagulation du sang, absorption importante d'aspirine, alimentation grasse, absence d'oméga 3 EPA (huiles de poisson).

FRÉQUENCE

On observe 150 000 nouveaux cas par an en France, avec une diminution de 50 % depuis quelques décennies, du fait des mesures de prévention des facteurs de risque.

L'âge moyen de survenue se situe aux environs de 70 ans (10 % des cas, soit de 10 à 15 000/an, avant 45 ans), avec une légère prédominance masculine.

SIGNES ET SYMPTÔMES

• *Dans les accidents ischémiques*, le début est brutal ou progressif avec des troubles neurologiques nets, à type d'hémiplégie (paralysie de la moitié du corps), d'aphasie (disparition de la parole), de disparition de la vue dans la

moitié d'un champ visuel (hémianopsie latérale homonyme).

• *Dans les accidents hémorragiques*, les signes apparaissent le plus souvent progressivement, parfois précédés de maux de tête (céphalées) et/ou de vomissements ; les troubles sont souvent sévères avec un coma et une aggravation progressive.

EXAMENS

• Le scanner ou l'IRM permettent le diagnostic.

• Dans le cas d'une hémorragie chez une personne jeune, l'angiographie (examen radiologique avec injection d'un produit qui visualise les artères) est indiquée, à la recherche d'une malformation des vaisseaux opérable (anévrisme).

•Les examens sanguins sont essentiels pour déterminer le terrain.

– L'état inflammatoire mobilise la lignée blanche (leucocytes, macrophages, interféron) et exalte l'ensemble des fonctions. Il est impératif « d'éteindre ce feu ».

– Vitesse de sédimentation.

– C. Réactive Protéine (CRP ultrasensible) qui est le facteur prédictif de risque cardio-vasculaire le plus pointu.

Il existe d'autres examens réalisés dans des laboratoires spécialisés (Labo Philippe Auguste à Paris) :

– 8 OHdG urinaires (marqueur des maladies cardio-vasculaires),

– Acides gras de la membrane érythrocytaire (statut nutritionnel),

– Homocystéine plasmatique (évaluation du risque vasculaire et thrombo-embolique),

– Vitamines B (maladies métaboliques, inflammatoires, auto-immunes).

ÉVOLUTION ET COMPLICATION

Une récupération complète est possible, mais dans huit cas sur dix, il existe des séquelles plus ou moins importantes.

Il s'agit d'une affection sérieuse qui peut rapidement s'aggraver avec des convulsions (épilepsies), un coma et une mort cérébrale.

PRÉVENTION

La prévention est celle des facteurs de risque : hypertension artérielle (son traitement réduit de 50 % la survenue de l'AVC), tabac, diabète, hypercholestérolémie.

Lorsque l'accident initial a été provoqué par une embolie, un traitement pour fluidifier le sang sera nécessaire en continu avec de l'aspirine ou des médicaments anticoagulants.

TRAITEMENT OFFICIEL

• Dans l'ischémie cérébrale, le traitement a pour objectif de dissoudre le caillot pour éviter son extension et une aggravation des symptômes. Les médicaments sont l'aspirine et parfois des anticoagulants ainsi que des anti-hypertenseurs (le maintien d'une pression artérielle adaptée est essentiel). Attention à l'excès d'aspirine qui peut provoquer une hémorragie.

• Dans l'accident hémorragique, on recherchera et on traitera une éventuelle malformation des vaisseaux cérébraux, par chirurgie ou occlusion en montant une sonde par les artères jusqu'au lieu de la malformation.

• Dans tous les cas, respecter une hygiène de vie (diététique et nourriture saine, gestion du stress, activité physique régulière, fuir la pollution atmosphérique). Après la phase aiguë, la récupération sera encouragée par une rééducation effectuée par un personnel spécialisé (kinésithérapeute, orthophoniste…).

HOMÉOPATHIE

Nous disposons d'une palette de remèdes à prendre selon les modalités.

1. Dans la phase aiguë

– *Arnica 5 CH* : 5 granules, 3 fois par jour. AVC chez un hypertendu à l'occasion d'un effort violent, d'un surmenage, d'une émotion. Évacua*tion involontaire des matières et des urines.* Facilite la résorption en cas d'hémorragie cérébrale.

– *Apis mellifica* : œdème cérébral. En 15 ou 30 CH, 1 dose ou 10 granules par jour pendant 20 jours.

– *Aconitum napellus 15 CH* : agitation et angoisse avec peur de la mort. Figure rouge sombre. Battement des carotides.

– *Gelsemium 15 CH :* hémiplégie. 5 granules matin et soir.

– *Natrum sulfuricum 15 CH :* hémiplégie. 1 dose par jour ou 10 granules, 8 jours.

2. Hémiplégie

– *Bothrops lanceolatus :* prévention des risques de thrombose veineuse. Permet de réduire le taux de prothrombine à 60 %. Prendre 5 granules en 5 CH, 2 à 3 fois par jour.

– *Crotalus cascavella 9 CH :* hémiplégie du côté droit avec hallucinations auditives. Élocution laborieuse.

– *Crotalus horridus 9 CH :* hémiplégie du côté droit avec trismus et aphasie. Élocution impossible ou incohérente.

– *Lachesis mutus 9 CH :* hémiplégie gauche avec cyanose violacée des joues chez un patient alcoolo-dépendant.

3. Séquelles d'hémiplégie (rééducation)

– *Baryta carbonica 15 CH* : séquelles d'hémiplégie chez un patient athéroscléreux, hypertendu et sénile. Ramollissement cérébral. Perte de la mémoire. Comportement puéril. Prendre 5 granules par jour ou 1 dose 3 fois par semaine.

– *Causticum 15 CH* : 5 granules par jour.

– *Rhus toxicodendron 9 CH* : 5 granules, 2 fois par jour.

L'hémiplégie est une paralysie d'origine centrale.

La paralysie de la face est une paralysie d'origine périphérique.

4. Paralysie de la face

• Phase aiguë

– *Aconitum 30 CH* : (2 tubes) 5 granules, 4 fois par jour (paralysie faciale à déclenchement imprévisible après un coup de froid).

– *Curare 30 CH* : 5 granules toutes les 2 heures, en diminuant sur base d'une amélioration (ptôse palpébrale supérieure, écoulement lacrymal et paresthésie).

• Autres séquelles

– *Causticum 30 CH* : (2 tubes), 5 granules, 3 fois par jour (paralysie progressive avec névralgie aggravée par le froid sec). Dépression. Pleurs faciles. Peur de l'avenir. Trouble de la parole.

– *Conium 30 CH* : 2 tubes), 5 granules, 3 fois par jour (syndrome dépressif avec aboulie et vertiges).

PLANTES

Les plantes vasodilatatrices dont l'action se fait directement sur la paroi vasculaire, sous le contrôle du système nerveux autonome, du système hormonal et métabolique.

Les plus efficaces sont : l'Olivier, le Gui, l'Ail, le Rauwolfia (réserpine).

Les autres sont : l'Aubépine, l'Oignon, la petite Pervenche, la grande Berce (semence) et le Céleri.

Les plantes fluidifiantes favorisent la circulation sanguine, préviennent des risques thrombotiques et assurent une meilleure capillarité du sang : le Mélilot, l'Ail et l'Aubépine.

– Ail-Coenzyme Q10 : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).

À ces plantes majeures, il est intéressant d'en associer d'autres d'action plus spécifique.

– Action sur la coagulation sanguine

– Le Mélilot : par son action anti-vitamine K, améliore la fluidité sanguine. Il doit être arrêté avant les règles.

– L'Aspérule odorante : comme le mélilot, contient des dérivés coumariniques. Son action est surtout sédative.

– Le Cornouiller : prévient les risques de thrombose. Il s'utilise en bourgeon.

– La Mélitte : plante à coumarine.

– Action sur l'inflammation

– Le Cassis : augmente la résistance capillaire (en bourgeon) ; stimule le cortisol (anti-inflammatoire.

– L'Aulne : prévient la thrombose (en bourgeon).

– Le Ginkgo biloba : dont les caractéristiques sont de trois niveaux, à savoir : l'oxygénation cellulaire, la fluidité sanguine et la protection vasculaire (en teinture mère). 2 fois, 50 gouttes.

– + EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas (Phyt'Inov).

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* (cassis) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* (aubépine) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Syringa vulgaris* (lilas) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml

Le Cassis est vasculo-protecteur. Régule la coagulation. Détoxiquant sanguin. Phlébotonique. Stimule les surrénales (cortisol).

L'Aubépine : Insuffisance du myocarde. Draineur du cœur. Renforce la force contractile du cœur. Régularise les troubles du rythme. Séquelles d'infarctus.

Le Lilas combat le spasme cardio-vasculaire. Lutte contre l'athérosclérose. Désobstrue les coronaires (évite les opérations de pontage).

N.B. *Alnus glutinosa* (aulne) Bg Mac. Glyc. 1 D : 2 fois 50 gouttes. Séquelles d'une hémorragie cérébrale et d'un ramollissement cérébral.

Gemo-irrigation

• Trois macérats : Olivier, Cornouiller, Aulne.

Cette association a pour but d'améliorer votre circulation artérielle. Le bourgeon de Cornouiller favorise la fluidité sanguine et nettoie les artères. Le bourgeon d'Aulne améliore la circulation sanguine et les jeunes pousses d'Olivier potentialiseront ces effets par une stimulation générale de l'organisme.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois). À renouveler pour 3 mois et plus.

Soit 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant le repas ou 10 gouttes le matin.

Ou

Concept-circulation

• Contient Vigne rouge, Fragon, Hamamélis, Solidago.

Cette judicieuse association a pour but d'améliorer la circulation générale du sang et de réduire l'œdème des membres inférieurs par stimulation des flux circulatoires de retours sanguins et lymphatiques.

Boîte de 200 gélules. 2 gélules avant les repas.

Tisane de plantes circulatoires

Contient 10 plantes à visée circulatoire.

Sachets de 250 g. 3 tisanes par jour.

Ces trois préparations à La Royale. N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

Athérosclérose

• Voie orale (anti-athérosclérose, anti-coagulant, fluidifiante)

H.E. Apium graveolens (gr) 25 mg

H.E. Citrus reticulata (mandarine) 25 mg

H.E. Citrus limonum 25 mg

Excipient QSP, 1 gélule n°2. N°60 gélules

1 gélules 2 à 3 fois/j, 20 j.

À renouveler après 1 semaine d'arrêt.

Trombose

• Voie orale

H.E. Ammi visnaga 20 mg

H.E. Apium graveolens 20 mg

H.E. Helichrysum italicum 20 mg

H.E. Lavandula augustifolia 20 mg

Excipient QSP, 1gélule gastro résistante n°2, 1 gélules 3 fois/j. 20 à 30 j.

Phlébite

• Voie orale

H.E. Citrus limonum 25 mg

H.E. Eucalyptus citriodora 25 mg

H.E. Helichrysum italicum 30 mg

Excipient QSP, 1 gélule n°2, 2 fois 2 gélules pendant une semaine.

• Voie cutanée

H.E. Artemisia dracunculus (estragon) 3 g

H.E. Eucalyptus citriodora 5 g

H.E. Helichrysum italicum 2 g

Excipient QSP, 1 flacon de 100 ml, 3 applications/j. 20 j.

NUTRIMENTS

Les oméga 3 EPA sont indispensables.

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas.

– Ail-Coenzyme Q10 : 2 gélules aux 2 repas pendant 1 mois. Puis, 1 gélule aux 2 repas.

– Oxyolyse : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

(Ces trois produits indispensables sont au labo Phyt'Inov.)

– Kito card Q10 : 2 gélules 3 fois/j.

– Virsil (silice organique) régénère le collagène. 1 bouchon matin et soir.

(Produit disponible au labo Han Asiabiotech)

ALGODYSTROPHIE

On appelle aussi cette maladie : algoneurodystrophie ou maladie de Südeck.

Inflammation autour d'une articulation qui apparaît en général après un certain délai, à la suite d'un traumatisme de la main ou du poignet, de l'épaule ou des membres supérieurs et inférieurs et après n'importe quelle intervention chirurgicale sur la main, même mineure (comme une intervention du canal carpien). C'est une réaction physique du corps, qui touche le plus souvent les membres supérieurs. Elle peut être secondaire à une luxation du doigt, une tendinite, une fracture, une maladie de Dupuytren ou un acte chirurgical, sans pour cela avoir une relation avec ce dernier.

Cependant, dans 30 % des cas, aucune cause n'est trouvée. Le mécanisme évoqué serait un dysfonctionnement du système nerveux appelé végétatif, notamment le système sympathique.

CAS PARTICULIERS

1 – Le syndrome épaule-main, appelé aussi « *rhumatisme neurotrophique de Ravault* » ou « *algodystrophie réflexe du membre supérieur* », associe une périarthrite de l'épaule et des troubles vasomoteurs et trophiques de la main.

Le début est le plus souvent progressif, caractérisé par une douleur diffusante du membre supérieur sans topographie précise. Parfois, il peut être brutal, « explosif », donnant un aspect pseudo-phlegmoneux à la main. L'évolution se fait en deux stades : fluxionnaire et atrophique.

2 – L'épaule bloquée, « *périarthrite ankylosante de l'épaule* » ou « *algodystrophie de l'épaule* » traduit une rétraction capsulaire, épaississant et cartonnant la capsule et

empêchant l'abduction et certains mouvements. Elle est le résultat d'un trouble neurotrophique et relève des causes des algodystrophies du membre supérieur.

Survenant après un stade d'épaule douloureuse simple ou aiguë, souvent spontanément, elle s'accompagne d'une gêne ou d'une impossibilité au mouvement actif ou passif sans douleur vive.

Il y a des douleurs au début, parfois à recrudescence nocturne. Elles s'estompent tandis que l'épaule s'enraidit. La mobilité de l'articulation est complètement ou presque abolie. Le sujet ne parvient pas à s'habiller, se coiffer, travailler.

À l'examen, on retient des points douloureux antérieurs ou sous-acromiaux. Il n'y a aucun signe inflammatoire. La limitation articulaire est passive autant qu'active. Les seuls mouvements encore possibles dépendent du plan de glissement serrato-thoracique.

L'évolution est très lente, quoique favorable (de plusieurs mois à deux ans). Elle est considérablement raccourcie par le traitement local et la kinésithérapie.

FRÉQUENCE

Affection fréquente, mais souvent méconnue, qui touche aussi bien les hommes que les femmes à tous les âges de la vie.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Présence d'une douleur, d'un gonflement (œdème), d'une rougeur et d'une chaleur avec une incapacité de bouger l'articulation ; puis apparition progressive de troubles de la croissance des poils ou des ongles (selon la zone touchée), d'une exagération de la sensibilité de la peau (hyperesthésie cutanée) et de sueurs abondantes (hyperhydrose cutanée).

Absence de fièvre, pas d'altération de l'état général. Les localisations les plus fréquentes sont par ordre décroissant : la main, le pied, le genou, l'épaule et la hanche.

Les symptômes apparaissent à la suite d'un traumatisme (entorse, luxation…), d'une intervention chirurgicale ou d'un plâtre trop serré. Le traitement reste le même que dans

l'algodystrophie des membres supérieurs. La part psychologique semble, là aussi, jouer un rôle.

Dans une première phase, qui dure de quatre à six semaines, l'algodystrophie se caractérise par l'association de douleurs, œdème, rougeurs, troubles de la température de la peau (main chaude ou froide) et trouble des ongles et des poils dans la zone affectée.

Vient ensuite une phase d'enraidissement : la douleur et le gonflement cèdent la place à une difficulté à bouger les doigts, on parle de « main du crucifié » (doigts légèrement en flexion).

Les signes peuvent s'étendre au-delà de la zone opérée ou traumatisée, mais restent latéralisés et limités au seul membre : un enraidissement des articulations des doigts après une opération du canal carpien ou une atteinte de l'épaule et du coude après un traumatisme.

Examens

La scintigraphie osseuse permet un diagnostic précoce (hyper fixation du produit radioactif au niveau de la région atteinte) alors que les radiographies standard ne présentent que des signes tardifs à type de décalcification (ostéoporose).

Évolution

L'évolution est en général bonne avec une régression spontanée des signes dans 50 % des cas.

Cependant, l'évolution est très longue, s'étalant sur plusieurs mois et parfois jusqu'à un an et demi. L'indication chirurgicale ne sera retenue que dans la mesure où existe une cause spécifique qui entretient un phénomène douloureux, par exemple un nodule sur une cicatrice.

En revanche, si dans les deux ans le patient n'a pas récupéré, les séquelles seront définitives.

Traitement officiel

Le traitement a pour but de diminuer les douleurs et les réactions inflammatoires au début du processus, et ensuite de

limiter les séquelles liées à l'enraidissement articulaire.

• **Traitement médicamenteux** : antalgiques, anti-inflammatoires, bêtabloquants, vasodilatateurs, myorelaxants et médicaments hormonaux dérivés de la calcitonine. Celle-ci mobilise une partie du calcium osseux pour le redistribuer et favoriser la reminéralisation. Cependant, des effets secondaires peuvent survenir, souvent chez les femmes qui ressentent alors des bouffées de chaleur.

• **La kinésithérapie** : a pour objectif de lutter contre les raideurs et l'œdème. La rééducation doit être douce, car un mouvement en force peut entretenir ou réactiver la douleur. On y associe massages, mobilisations articulaires très douces, ergothérapie et bains alternés (chaud-froid pour obtenir un effet veinotonique). Le patient peut poursuivre seul sa rééducation.

• **Balnéothérapie et infiltrations locales.**

• **Le port d'orthèse** dont le but est d'éviter les déformations des doigts. Les attelles sont fabriquées sur mesure.

• **Les blocs** : ils sont réalisés par le médecin anesthésiste. Ils permettent de lutter contre la douleur et s'opposent à l'hyperactivité du sympathique. Schématiquement, on favorise une meilleure vascularisation et vasodilatation.

• **L'aspect psychologique** du patient peut être un facteur déterminant dans l'évolution de l'algodystrophie. En effet, la main représente le « garage des angoisses », l'algodystrophie s'observe bien plus chez des patients inquiets, intellectualisant avec obsession cette pathologie, stigmatisant les douleurs pour dire : « Regardez comme je souffre ». Mais de quelle souffrance ? Un interrogatoire plus approfondi permet parfois au médecin de découvrir que le malade vit un moment critique de son existence, confronté à des problèmes familiaux ou professionnels. Si tel est le cas, un travail psychologique avec un professionnel permettra à ce malade de ne pas subir cet événement, activant ainsi la guérison.

HOMÉOPATHIE

– *Calcarea phosphorica* 5 CH, 3 granules, matin et soir.

– *Natrum muriaticum* 5 CH, 3 granules, matin et soir.

– *Silicea* 9 CH, 1 dose, une fois par semaine, au coucher ; 2 mois (selon évolution).

Selon les modalités :

– *Apis mellifica* 5 CH, 3 granules, 5 fois par jour si œdème avec sensation de brûlure soulagée par le froid.

– *Belladonna* 5 CH, 3 granules, 5 fois par jour, si œdème avec rougeur, chaleur et sensation de battements.

– *Hypericum perforatum* : tout traumatisme intéressant une terminaison nerveuse ; douleurs lancinantes avec élancements intolérables qui irradient vers la racine du membre : prescrire en 30 CH, 5 granules, 3 fois par jour. Puis diminuer selon évolution.

– *Lachesis* 5 CH, 3 granules, 3 fois par jour, si œdème violacé, douleur aggravée par la chaleur, soulagée par le froid.

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée
H.E. Cedrus atlantica 10 ml
H.E. Cupressus sempervirens 5 ml
H.E. Juniperus communis ssp montana 5 ml
H.V. Calophylle inophylle 50 ml
En drainage lymphatique : avec 10 gouttes, masser l'extrémité du membre vers sa base.

TRAITEMENTS LOCAUX

• Appliquer des aimants sur la région douloureuse.

• Compresses chaudes au *Calendula* : acheter un flacon de *Calendula* teinture mère 60 ml. Mettre 3 cuillères à soupe dans un bol d'eau chaude. Tremper un linge et le placer en compresse 20 minutes, en renouvelant toutes les 5 minutes pour compenser le refroidissement. Faire 2 fois par jour.

• Cataplasme d'*Argile* tiède ou chaude. Préférer l'argile blanche. On peut y adjoindre 1 ou 2 cuillères à soupe de *Calendula T.M.* Mettre en place 2 heures par jour jusqu'à guérison.

• Mésothérapie : injection locale de produits.
• Magnétisme.

IMMUNOTHÉRAPIE

L'immunothérapie régulatrice est basée sur l'utilisation d'une gamme d'anticorps tissulaires : « *Les sérocytols* ».

Protocole de traitement :

– lundi Sérocytol tendino-musculaire 1 suppo le soir
– mardi Sérocytol neurovasculaire 1 suppo
– jeudi Sérocytol sympathique total 1 suppo
– vendredi Sérocytol diencéphale 1 suppo

Durée : 6 mois (une boîte de 9 suppositoires coûte environ 42 euros).

Adresse du laboratoire : Serolab, Zone artisanale, 1617 Remaufens, Suisse. Tel : 0041 21 784 87 87 e-mail : seromail@serolab.ch

NUTRIMENTS

– Tricatione : 3 fois, 2 cps durant 1 mois, puis 2 fois, 2 cps durant 1 mois (Labo Le Stum).

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois (Phyt'Inov) ; anti-inflammatoire.

– Oxyolyse : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois, puis 2 fois, 1 gélule. (Phyt'Inov) anti-oxydant.

– Élixir de Cassis : anti-inflammatoire, les feuilles de cassis ont un pouvoir anti-rhumatismal qui agissent sur le périoste des os. Améliorent la microcirculation.

– On peut aussi faire appel à l'élixir d'Érigéron et d'Harpagophytum en alternance.

Flacon de 200 ml. Mettre 1 cuiller-dose dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour.

– Ou Élixir anti-douleur (Harpagophytum, Reine-des-prés, Cassis. + Tisane de Plantes « *Raideur* » : 10 plantes pour restaurer la souplesse (sachets de 250 g), 3 par jour entre les repas. + *Dédrogyl* (vit. D3), fixe le calcium : 10 gouttes le soir (prendre 3 flacons en pharmacie).

Ces produits au Labo La Royale, N° vert 00 800 29 06 82 76.

APPENDICITE

L'appendicite est l'inflammation de l'appendice, un petit cul-de-sac (de 5 à 10 centimètres) situé à la jonction entre l'intestin grêle et le côlon.

L'inflammation, due à une prolifération bactérienne, se produit quand l'appendice est obstrué par des résidus de matières fécales calcifiées, des corps étrangers ou des parasites.

DIAGNOSTIC

Le diagnostic est souvent difficile. La palpation du côté inférieur droit de l'abdomen révèle, dans le meilleur des cas, une contraction des muscles abdominaux typiques de l'inflammation du péritoine. Un toucher rectal est aussi pratiqué, sauf chez l'enfant, pour certifier l'inflammation.

Parfois, les symptômes de l'appendicite peuvent être confondus avec ceux de la gastro-entérite qui provoque aussi des douleurs abdominales. Cependant, celles-ci sont plus souvent diffuses dans tout le ventre. De plus, la gastro-entérite s'accompagne plutôt de diarrhées et d'une fièvre plus élevée.

Chez le nourrisson les symptômes de l'appendicite sont les plus difficiles à déceler.

SIGNES ET SYMPTÔMES

– L'appendicite typique provoque une douleur dans le quadrant inférieur droit de l'abdomen, décrite comme une torsion ou une crampe (point de Marc Burney), qui se renforce lorsqu'on appuie sur cette zone, avec souvent le ventre qui devient dur (réaction de défense).

– Elle apparaît le plus souvent plutôt brutalement et augmente rapidement d'intensité, atteignant son maximum

entre 6 et 12 heures,

– Une fièvre modérée (37,5 ° – 38 °C).

– Des vomissements.

– Une diarrhée.

– Une hyperleucocytose (augmentation des globules blancs).

Certaines formes sont trompeuses car la douleur est située dans une autre zone de l'abdomen et peut évoquer d'autres maladies (colique néphrétique, occlusion intestinale, complication d'une hernie…).

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

La principale complication est une perforation de l'intestin qui se transforme en péritonite (infection de la cavité abdominale). Si l'on tarde, une infection généralisée (septicémie) est possible.

FRÉQUENCE

300 000 interventions pour enlever l'appendice (appendicectomie. sont effectuées chaque année en France. L'appendicite aiguë est la cause de 25 % des consultations dans les services d'urgence, pour des douleurs abdominales aiguës. Elle est sous-estimée chez l'adulte et le vieillard, souvent opérés au stade de la complication, mais l'appendicectomie est trop pratiquée chez l'enfant et l'adolescent.

TRAITEMENT

À l'heure actuelle, le seul traitement est chirurgical. C'est l'ablation de l'appendice, pratiquée via une petite incision au-dessus du pli de l'aine ou par cœlioscopie (technique opératoire avec mini-caméra).

Les suites sont généralement peu douloureuses. Dès le lendemain, le patient peut manger légèrement. Les enfants récupèrent très vite et ne sont gardés que 48 heures à l'hôpital contre 4 jours pour les adultes.

- **Traitement homéopatique préventif**

– *Ignatia 7 CH* : 5 granules, 4 fois par jour.

– *Colocynthis 7 CH* : 5 granules, 2 fois par jour.

• Procéder à une désintoxication

– *Aroma Nutrient n° 1-01* : 2 gélules, aux 2 repas, (adulte) ;

1 gélule aux 2 repas (enfant de 10-12 ans).

• Renforcer la flore intestinale

– Proflore : 1 gélule le matin à jeun, 3 semaines.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines.

Ces deux produits au Labo Phyt'Inov.

ARTHROSE

Atteinte chronique des articulations due à la destruction lente du cartilage et à une altération de l'os (juste en dessous du genou) et de la synoviale, la muqueuse qui recouvre les articulations. Les principaux facteurs de risque sont l'âge, les traumatismes, le surmenage de certaines articulations ou l'obésité (pour le genou). La présence de bactéries ou de virus favorise les douleurs ostéo-articulaires et un état inflammatoire. Les sujets anxieux font plus d'arthrose que les autres.

L'arthrose atteint principalement la colonne vertébrale (cervicarthrose, lombarthrose), les hanches (coxarthrose), les genoux (gonarthrose) et les mains.

Les formes de gonarthrose secondaire sont souvent la conséquence de malformation du genou (varus, valgus). Un repère important est la douleur qui apparaît en descendant les marches de l'escalier. On relève sans bruit un frottement articulaire et une douleur dans la flexion-extension forcée.

Lors de la dégénérescence, l'activité protéolytique prend le pas sur l'activité anti-protéolytique avec comme conséquence un épuisement des chondrocytes (cellules actives du cartilage) et une diminution de leur nombre. L'épaisseur du cartilage diminue et les cellules osseuses « épuisées » ainsi que des fragments de cartilage vont entraîner des poussées inflammatoires se traduisant par une élévation locale de température, une hypersécrétion de liquide et par un gonflement de l'articulation. S'adjoint à ces phénomènes, une prolifération osseuse sous le cartilage entraînant des déformations ostéo-articulaires (ostéophytes, les fameux « becs de perroquet ». ou des géodes osseuses.

C'est la pathologie articulaire la plus fréquente qui augmente avec l'âge. Elle touche un Français sur trois, à l'âge moyen de la vie, quatre sur cinq après 65 ans. La douleur est

le symptôme le plus précoce de l'arthrose. Il s'agit d'une douleur peu importante le matin qui augmente dans la journée et est maximale le soir. Elle entraîne une limitation des mouvements. Cependant, l'activité physique n'est pas contre-indiquée car elle entretient un meilleur état physiologique et fait progressivement disparaître les douleurs.

L'arthrose peut se manifester sur un mode mineur ou au contraire entraîner une gêne très importante avec des douleurs au dérouillage et aux changements de position. Elle est habituellement améliorée par le repos et ne tiraille pas la nuit.

L'hygiène alimentaire est importante : réduire les graisses et les protéines animales (lait, laitages, fromages, viandes, charcuteries).

Examens

La radiographie retrouve les signes qui orientent le diagnostic : diminution de l'épaisseur de l'articulation (pincement articulaire), excroissance (ostéophytes), géodes osseuses (perte de substance), aspect plus dense de l'os situé juste en dessous du cartilage (ostéosclérose).

Vérifier l'état inflammatoire = vitesse de sédimentation, C. Réactive Protéine.

Évolution et complications

L'évolution est plus ou moins rapide, mais inéluctable, vers une gêne de plus en plus importante des mouvements au niveau des articulations touchées. Elle est émaillée de poussées qui surviennent plus volontiers à l'automne et au printemps et se manifestent par un gonflement parfois très douloureux.

Le surpoids est un facteur de risque par les contraintes mécaniques qu'il impose à la hanche et aux genoux, ce qui est vrai également pour un excès d'activité physique et les traumatismes…

L'obésité et la ménopause sont les facteurs prédisposants les plus courants.

Prévention et éducation

La perte de poids est essentielle lorsque les articulations de la hanche et du genou sont touchées. D'une manière générale, il est recommandé d'éviter les activités qui entraînent des sollicitations répétitives et contraignantes sur les articulations.

TRAITEMENT NATUREL

A – Préventif

• ***Pour désintoxiquer*** l'organisme et les articulations

– Aroma Nutrient n° 1 ; 2 fois, 2 gélules pendant 3 semaines (à répéter).

• ***Pour enrayer l'inflammation***, assurer la perméabilité des membranes cellulaires et diminuer la synthèse des prostaglandines II, responsables de la douleur

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas.

• ***Pour neutraliser les radicaux libres*** qui attaquent les membranes

– Acérola : 4 comprimés par jour (Vitamine C).

– Magnésium marin + vitamine B6 : 2 gélules (Labo Aromalia).

– Oxylyse (açai, grenade, goji,) 2 gélules aux 2 repas (Phyt'Inov).

B – Curatif

Ajouter à cette thérapie :

– Aroma Nutrient n° 3-02 (arthrose) : 2 gélules aux 2 repas pendant 2 mois.

– Cartilan (glucosamine, peptine de pomme, chitine de carapace de crustacé (crabe), algues marines). C'est le seul remède qui répare le cartilage. 3 fois, 2 gélules. À prendre espacé de 2 heures des autres remèdes, durant 3 mois.

– Silice organique : 1 c. à soupe, 2 fois par jour pendant 7 jours puis 2 c. à soupe, 2 fois par jour pendant 7 jours. Ou Virsil.

– Aromaderm n° 8 : en massage, 2 à 3 fois par jour sur l'articulation douloureuse.

Tous ces produits sont disponibles au Laboratoire Aromalia.

HOMÉOPATHIE

L'installation lente et progressive des douleurs et de l'impotence ainsi que leur aggravation à l'humidité témoignent d'un terrain qui sera traité par des médicaments du mode réactionnel sycotique.

– *Bryonia 9 CH* : douleurs améliorées par le repos, l'immobilité et la compression. Aggravées par le mouvement et les secousses. Prendre 5 granules, 2 ou 3 fois par jour.

– *Calcarea fluorica 15 CH* : 1 dose par semaine.

– *Kali carbonicum 7 CH* : 5 granules.

– *Rhus toxicodendron 7CH + Radium bromatum 9 CH* : douleurs aggravées par le repos et l'humidité et améliorées par le mouvement lent et la chaleur. Prendre 5 granules, 1 ou 2 fois par jour.

Contre les états douloureux
Complexes homéopathiques

Malvatan

Basses dilutions de colchique, bryone, belladone, sumac, arnica, actée en épis, rue et delphinium. Ce médicament est indiqué dans un traitement symptomatique des états douloureux (myalgies, arthralgies, arthrose, arthrites, crises de goutte). Prendre quelques gouttes sur la langue, toutes les 10 minutes. Dix gouttes 2 à 4 fois par jour, dans les états chroniques. La voie sublinguale directe est la plus efficace. Solution alcoolique. Flacon de 30 ml (coût = 20,90 euros).

Antaline

En usage local. Basses dilutions d'actée en épis, arnica, belladone, bryone, colchique, millepertuis, rue, sumac (*Rhus tox.*) dans l'huile maghora (huile d'olive hyper oxygénée, essences de pin, romarin, lavande). L'huile de Maghora est le

véhicule idéal pour faire pénétrer dans la profondeur des tissus les antalgiques naturels en dilution homéopathique. En applications locales et massages dans les états douloureux. Flacon de 24 ml (coût = 14,80 euros) et flacon de 200 ml (coût = 63 euros).

Grands Espaces Thérapeutiques. Tel : 04 67 07 00 71.

Si l'homéopathie peut apporter, seule, des résultats très rapides dans de nombreuses pathologies douloureuses aiguës, elle doit souvent, en chronique, être associée à d'autres thérapeutiques :

– l'ostéopathie d'abord, la kinésithérapie (en particulier par la méthode Mézière),

– l'acupuncture et la mésothérapie qui apportent une aide précieuse sur le plan de la douleur.

PHYTO-AROMATHÉRAPIE

A – Gemmothérapie

matin : 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* (cassis) Bg Mac. Glyc. 1D – 1 flacon de 250 ml
midi : 50 gouttes + eau *Rubus fructicosus* (ronce) Bg Mac. Glyc. 1D – 1 flacon de 250 ml
soir : 50 gouttes + eau *Pinus montana (*pin*)* Bg Mac. Glyc. 1D – 1 flacon de 250 ml

B – Huiles essentielles

• Voie cutanée
H.E. Satureja montana 1 ml
H.E. Thymus satureoides 2 ml
H.E. Gaultheria procumbes 2 ml
H.E. Mentha piperita 1 ml
H.E. Achillea millefolium 4 ml
H.E. Eucalyptus CT cryptone 0,5 ml
Gel neutre qsp 100 ml
3 à 4 applications locales par jour pendant 2 à 3 semaines.

C – Oligoéléments

Granions de Cuivre, de Soufre, de Potassium en alternance.

D – Plantes

Harpagophytum, Érigéron, Reine-des-prés.

(Lire mon livre : *Au diable arthrose et arthrite* – Édition Sully)

– Anti-inflammatoire et antalgique

• En usage interne :

– Cassis noir.

– Camomille noble.

– Harpagophytum procumbens en bourgeon macérat, Glyc – 1D : 2 fois 50 gouttes.

– Phytolaque (douleurs nocturnes).

– Reine-des-prés.

– Saule blanc (écorce).

– Plantes à action particulière sur le cartilage

– Bouleau verruqueux.

– Épiaire des bois.

– Pin des montagnes (avec églantier).

– Sapin pectiné.

– Plantes reminéralisantes

– Bambou tabashir (colonne vertébrale).

– Galeopsis tetrahit.

– Grande ortie.

– Lithothamne (+ huile de foie de morue).

– Prêle des champs.

– Renouée des oiseaux.

– Action ruléfiante (génère une chaleur locale.

– Moutarde noire.

– Piment des jardins.

– Raifort sauvage.

AUTISME

L'autisme est une affection psychiatrique de l'enfant se traduisant par des troubles du développement cérébral.

DIAGNOSTIC

Le diagnostic n'est pas toujours évident et il faut distinguer les autismes certains ou probables de troubles du comportement non autistiques.

Les critères du diagnostic sont les suivants :

Début des symptômes avant l'âge de trois ans.

Trouble de la socialisation, avec mauvaise intégration de l'enfant dans sa fratrie ou avec des compagnons de son âge, avec des attitudes de retrait ou d'isolement.

Troubles importants du langage et de la communication non verbale. L'enfant parle de lui à la troisième personne et ne communique pas.

Troubles du comportement, qui apparaît restreint, répétitif et stéréotypé, avec un refus très net de changement dans l'environnement (immuabilité).

Gesticulations désordonnées.

Comportements d'automutilation.

Retard intellectuel plus ou moins important : 25 % des enfants autistes ont un QI supérieur à 70 et 50 % ont un QI inférieur à 50.

Survient à la suite de vaccins (ROR en 1990).

FRÉQUENCE

Un enfant sur 130 est autiste. La maladie frappe trois garçons pour une fille.

Elle est de plus en plus répandue dans le monde occidental. Aux États-Unis, le nombre d'enfants autistes s'est multiplié

par 5,56 entre 1991 et 1997. Cet accroissement rapide écarte une cause génétique et oblige à chercher une modification de l'environnement, (pollution aux métaux lourds, dysbioses intestinales, abus d'antibiotiques…). Les troubles ont augmenté de 700 % en 20 ans.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Très souvent le pronostic reste réservé en raison de :

• L'association fréquente à une autre pathologie, héréditaire ou acquise.

• L'absence de thérapeutique efficace.

• Le risque de déficit intellectuel définitif.

Le pronostic est en général défavorable, avec une absence d'activité relationnelle et un développement des connaissances très incomplet. Il dépend cependant de la précocité du diagnostic et de la mise en route du traitement.

TRAITEMENT OFFICIEL

Il est basé sur le maternage, les contacts physiques et l'aménagement du cadre de vie, complétés par une action éducative.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

Une prise en charge psychiatrique globale incluant les parents est nécessaire. Les associations de familles de malades peuvent apporter une aide importante.

EXAMENS

• Recherche d'une intoxication par les métaux lourds (étain, mercure et aluminium contenus dans les vaccins). Analyse : porphyrines urinaires (surcharge toxique, intoxication aux métaux lourds, impact des alliages dentaires).

• Le test de Melisa évalue l'intolérance aux métaux lourds

• Profil des acides gras membranaires (statut nutritionnel).

• Neurotransmetteurs : (sérotonine, dopamine, noradrénaline).

• Profil des acides aminés.
• Profil vitaminique B.
• Peptides urinaires (intolérance au gluten et à la caséïne du lait).
• Dysbiose (19 métabolites microbiens).
• Peptidurie (intolérance au gluten et à la caséine du lait).
(Labo Philippe Auguste.)

FACTEURS LIÉS À L'AUTISME

L'autisme n'est pas une fatalité. Il nous reste à en déterminer :

– Les vaccins

« Les vaccins sont des produits standard alors que les individus qui les reçoivent sont tous génétiquement différents, affirme le professeur Michel Georget, agrégé de biologie. Il en résulte que tous les sujets ne réagiront pas de la même façon face aux différents constituants des vaccins, à savoir les antigènes vaccinaux eux-mêmes (bactéries ou virus, vivants ou inactivés, anatoxines, protéines diverses), mais aussi les adjuvants, conservateurs, stabilisateurs à base d'aluminium ou de mercure, auxquels il faut ajouter les résidus de fabrication et diverses contaminations potentielles par des protéines, des virus et de l'ADN provenant des cultures cellulaires ».

– Les amalgames dentaires

Les « plombages argent » sont encore très largement utilisés dans beaucoup de pays. Ils sont constitués d'un mélange de métaux : en général 50 % de mercure, 50 % d'alliage d'argent, d'étain, de cuivre et de zinc. Soulignons que le mercure est le métal non radioactif le plus toxique pour l'homme. Ainsi, la pose de ces alliages est un acte préjudiciable. Certains pays les ont bannis ou ont émis de sérieuses réserves sur leur utilisation. L'OMS a reconnu que le mercure n'est pas suffisamment « fixé » dans ces alliages et sa lente diffusion dans le corps peut causer de graves maladies, comme le syndrome de fatigue chronique, la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer et probablement un large éventail de maladies auto-immunes. L'intoxication

insidieuse au mercure génère souvent des désordres psychiatriques. Les signes les plus connus sont : l'indifférence aux autres ou le désir d'être seul, la dépression, le manque d'intérêt et la confusion mentale, l'irritabilité, la timidité, l'agressivité, les accès de colère chez l'adulte et l'enfant et une certaine labilité émotionnelle, des aspects schizoïdes et compulsifs obsessionnels, des attitudes d'inhibition, des comportements stéréotypés, sans omettre les neuropathies démyélinisantes (SEP).

– Toujours le mercure !

Outre les amalgames dentaires et les vaccins, on trouve d'autres sources de contamination au mercure : dans les poissons, les fruits de mer, des produits industriels, les pesticides. En résumé, l'air et l'eau ne sont plus synonymes de vie.

Il est recommandé de prendre des oméga 3 issus du plancton qui vit en profondeur.

Depuis plusieurs années, nous sommes tous conscients de la dégradation de la qualité de notre environnement. L'écologie est bafouée : la pollution de l'eau, de l'air et des sols, contamine de façon indirecte la chaîne alimentaire. Les sols, l'eau et l'air, sont contaminés avec des pesticides, des engrais et déchets industriels en tous genres, sans oublier les mortelles dioxines relâchées par certains incinérateurs français.

La liste de ces polluants devient une litanie, avec, à la clé, une multitude de pathologies mystérieuses. L'origine de l'empoisonnement aux métaux lourds trouve son origine dans la vie intra-utérine, par transfert des métaux (mercure, étain) des amalgames dentaires de la mère et les vaccins dès la naissance (ROR).

L'industrie alimentaire, en toute connaissance de cause, en ajoute avec l'adjonction massive de colorants, de conservateurs alimentaires, d'additifs comme le glutamate destiné à relever le goût, l'utilisation de graisses hydrogénées, l'emploi de substituts de sucre comme l'aspartame, d'hormones de croissance et d'antibiotiques injectés régulièrement chez les animaux que nous consommons, font partie de la panoplie utilisée. L'impact de telles manipulations et dégradations de notre milieu de vie sur notre santé ne laisse

pas de place au doute. Certains scientifiques honnêtes tirent la sonnette d'alarme.

– Les dysbioses intestinales

De nombreux chercheurs, tel le docteur Jean Seignalet, sont convaincus que 90 % de tous les dysfonctionnements et maladies commencent dans le tractus intestinal, dus principalement à une digestion, absorption et assimilation défectueuses des nutriments. La flore intestinale, qui représente 70 % de nos défenses naturelles, est perturbée. On a relevé chez de nombreux autistes des troubles gastro-intestinaux. Ces troubles peuvent résulter de dysbioses intestinales, d'intolérances alimentaires et de troubles du transit (diarrhée ou constipation).

On a relevé des taux élevés de métabolites de micro-organismes (l'acide tartarique sécrété par les levures, la famille des *dostridia*. qui jouent un rôle essentiel dans le métabolisme humain. En particulier, ils perturbent le fameux cycle de Krebs, producteur d'énergie des mitochondries.

C'est le grand cercle vicieux par excellence. À chaque infection, on bombarde les enfants d'antibiotiques qui vont mettre en péril une flore intestinale fragilisée. Cette surconsommation d'antibiotiques a pour conséquence une accoutumance et une résistance à ces derniers. Leur rôle va au-delà de la simple destruction des bactéries indésirables, car ils s'attaquent également aux bactéries bénéfiques. L'organisme dispose de centaines de « bonnes » bactéries qui se retrouvent principalement dans le tractus intestinal. Elles représentent la première ligne de défense de l'organisme et agissent contre les bactéries, les virus, les champignons et d'autres maladies produisant des microbes. Elles peuvent aussi synthétiser les vitamines du groupe B et aider à la digestion de fibres insolubles en fournissant ainsi des nutriments supplémentaires. Un déséquilibre de cette flore intestinale génère de nombreux symptômes, tels la fatigue, les nausées intestinales, les éruptions cutanées, les infections rénales, les troubles du transit (diarrhée, constipation), une chute de l'acuité auditive et bien d'autres signes.

Dès lors, on réalise que l'origine de l'autisme ne se cantonne pas uniquement à une déficience cérébrale, mais à

une trilogie engoblant le système digestif, le système immunitaire et le système nerveux. Il en est ainsi dans beaucoup de pathologies qui ne trouvent pas de solution, dès lors que l'approche n'est pas globale.

LE DOCTEUR JEAN SEIGNALET APPORTE UN ÉCLAIRAGE.

Il évoque plusieurs hypothèses.

• Rôle de l'intestin grêle

43 % des enfants présentent une hyperperméabilité de l'intestin grêle, quasi-constance des troubles digestifs.

• Rôle de l'alimentation

Depuis longtemps, on sait que l'exclusion du blé et du lait améliore l'autisme, alors que la consommation de ces aliments est aggravante. L'examen des urines des patients détecte en quantité anormalement élevée des peptides d'origine alimentaire, ce qui confirme l'hyperperméabilité du grêle et l'entrée dans le sang de molécules potentiellement dangereuses.

• Autres facteurs de l'environnement

Rôle favorisant des pesticides contenus dans la nourriture et des antibiotiques largement administrés aux jeunes enfants. De tels produits sont aggressifs pour la muqueuse intestinale et peuvent augmenter sa perméabilité.

• Encrassage de certaines cellules cérébrales, essentiellement neurones et astrocytes, par accumulation de déchets extra- et intracellulaire.

On observe :

– Que le début de la maladie se situe en général vers l'âge de deux ans, du moins toujours après les six premiers mois de la vie, donc, après l'introduction des farines. Ceci suggère comme dans la dépression nerveuse endogène, un rôle pathogène majeur des céréales mutées et cuites, au premier rang desquelles se place le blé.

– Une forte augmentation de fréquence au cours des 50 dernières années, qui n'a été observée dans aucune pathologie auto-immune, mais a été constatée dans plusieurs pathologies

d'encrassage : diabète sucré de type II, athérosclérose, certains cancers.

Résultats de la diététique hypotoxique

Chez 19 jeunes autistes, se répartissant en 15 autistes certains et 4 autistes probables, 14 patients ont été améliorés, parfois de façon « miraculeuse » par le régime alimentaire hypotoxique. Chez les 5 autres, les gains ont été très modérés et il faut les considérer comme des échecs. Chez ces répondeurs, les bénéfices se font presque toujours rapidement sentir, avant la fin du premier mois. L'ancienneté de l'autisme ne paraît pas un obstacle aux effets de la diététique.

Nutriments

– EPA - Krill : 1 gélule avant les 2 repas (enfant de 3 à 10 ans) et 2 gélules avant les 2 repas pour les enfants de plus de 12 ans. (Le plancton qui vit dans les profondeurs n'est pas contaminé par le mercure.) (Labo Phyt'Inov).

– Oxyolyse (açai, grenade, goji) : 1 gélule aux 2 repas. (Labo Phyt'Inov).

– Aroma Nutrient N°1-01 (désintoxication) : 1 gélule aux 2 repas, 1 mois. (Labo Aromalia).

– Levure de bière (vit.B) : 1 gélule (Labo Aromalia).

Chélation (désintoxication des métaux lourds)

– La Chlorella (bêta-carotène, acides aminés, vitamines du groupe B).

– La Coriandre : libère les métaux lourds. À utiliser en graines dans l'alimentation.

– L'Ail d'ours (sélénium, géranium). Utiliser à dose progressive durant 2 à 3 mois.

– Le Charbon de bois activé (en poudre), pendant 3 mois. (Labo Aromalia).

– Mélange d'Aloès en TM (60 ml), de miel (500 g) et

d'alcool fort : 3 cuillers par jour, pendant 10 jours.

– Poconeol® 1 + 5 + 7 : 5 gouttes de chaque par jour, (1 flacon), pendant 20 jours. 3 cures par an.

– Xenosulf (Labo Le Stum) composé de 4 algues et 3 extraits végétaux. 2 cps après les 2 repas pendant 10 jours, puis 3 cps pendant 30 jours, pour les adultes. Pour enfant de 10 ans, 1 comprimé 2 fois, puis ½ comprimé, 2 fois.

Les résultats sont spectaculaires : progression rapide du langage, amélioration de la sociabilité et de la coordination.

BÉGAIEMENT

Le bégaiement se caractérise par un trouble de la fluidité verbale qui se manifeste par une hésitation sur la prononciation de certaines syllabes, des répétitions, des prolongations de sons ou de syllabes.

On distingue le bégaiement clonique (répétition de syllabes) et le bégaiement tonique (blocage sur les consonnes explosives : d, g, k, p, t).

Ce trouble de la communication concerne 5 % des enfants. L'enfant répète des sons ou des syllabes et parfois se bloque sur un mot.

Le bégaiement peut survenir dès l'acquisition du langage, chez les enfants âgés de 2 à 4 ans. Il peut se déclarer aussi vers 5 à 6 ans, lors de l'entrée au cours préparatoire. Cependant, dans 95 % des cas, il débute avant 7 ans ; plus rarement à la pré-adolescence, vers 10 à 11 ans.

Chez les petits de 2 à 4 ans, filles et garçons sont touchés pareillement. Plus tard, une fille est atteinte pour quatre garçons ; une répartition encore inexpliquée.

Vers 2 ans, un bégaiement dit « psychologique » peut apparaître et disparaître spontanément (trois cas sur quatre).

CAUSES

Elles sont inconnues. Toutefois, certains facteurs favorisent le bégaiement :

– 50 % des enfants qui bégaient présentent des retards de langage.
– Des apprentissages trop précoces (propreté, lecture…) peuvent générer chez certains petits un bégaiement qui signale une situation de stress. Il en est de même chez les enfants anxieux, perfectionnistes ou phobiques.

On distingue deux types de bégaiement :

– Le bégaiement évolutif qui survient lors d'un trouble psychologique (divorce, mésentente familiale, conflits, deuil, éloignement).
– Le bégaiement neurologique, avec cause organique (trauma crânien, maladie neurologique, accident vasculaire cérébral) qui disparaît lorsque la cause est supprimée.

COMPORTEMENT DES PARENTS

Le bégaiement est un trouble de la communication et non de la parole. Remarquez que lorsque l'enfant est seul et joue en parlant ou s'adresse à un plus jeune, il ne bégaie pas. Le bégaiement ne se manifeste qu'avec un interlocuteur que l'enfant ressent comme un juge.

C'est pourquoi, il est important de ne pas s'impatienter ou de se focaliser sur la façon dont le petit bègue s'exprime. Tenter de calmer le bégayeur. L'inviter à reprendre doucement ses phrases. Toujours lui répondre quand il parle. Être à l'écoute pour le mettre en confiance.

Les attitudes à éviter :

– Les conseils : inutile de demander à l'enfant de se calmer, de prendre son temps. Cela focalise ses difficultés.
– La fausse indifférence, car en niant le problème le parent n'aide pas son enfant. Ce dernier risque alors de ne pas oser en parler, de le vivre comme un tabou.
– Les reproches qui risquent de rendre le bégaiement chronique.
– Ne pas couper la parole à un bègue.
– Ne pas finir les mots ou les phrases à sa place.
– Ne pas le reprendre systématiquement ; lui laisser le temps de reprendre.

L'ORTHOPHONISTE

La prise en charge individuelle par une orthophoniste s'envisage vers l'âge de 5 à 6 ans lorsque le bégaiement s'accompagne de troubles phonologiques (éléments sonores du langage). Les séances durent en général trois mois. Les exercices, sous forme ludique, sont axés sur la détente, le

souffle, le « parler tout doux ».

Cette prise en charge aide l'enfant à mieux connaître son trouble du ressenti de son bégaiement par rapport à ses parents, à ses petits copains, aux adultes à qui il s'adresse.

La récidive est possible puisque 80 % du bégaiement proviennent de la peur justement de bégayer. Dès lors, quelques nouvelles séances d'orthophoniste permettront à l'enfant de retrouver les modalités pour vaincre son trouble.

La prise en charge est recommandée : 25 % des petits bègues non rééduqués le restent à l'âge adulte. Signalons qu'une prise en charge tardive peut rendre la rééducation plus longue et parfois aléatoire.

Il est important de ne pas ignorer l'aspect psychologique que peut induire le bégaiement chez un enfant, il peut rendre la scolarité délicate, l'oral vécu comme un cauchemar, des problèmes comportementaux car, n'arrivant pas à formuler ses mots, l'enfant s'exprime autrement, soit par la violence, soit par le repli sur soi.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

La survenue d'un bégaiement est le plus souvent la traduction d'une grande émotivité. L'homéopathie parvient à régler ce problème ou du moins à l'améliorer.

• Chez l'adulte

– *Aconit 9 CH* : bégaiement à la suite d'une peur ou au cours d'un AVC.

– *Argentum nitricum* 9 CH : précipitation, faux bégaiement dû au trac, à l'émotivité. Le patient voudrait émettre plusieurs mots à la fois.

– *Gelsemium 9 CH* : 5 granules, 2 fois par jour. Bégaiement lié au trac, à l'émotivité.

– *Plumbum metallicum 9 CH* : survient lors d'un syndrome neurologique (sclérose en plaques).

• Chez l'enfant

– *Causticum* : jalousie, irritabilité, peurs, tics, cauchemars, terreur nocturne. Bégaiement dû à une paralysie de la

langue au cours d'une hémiplégie.

– *Hyoscyamus* : enfant ayant du mal à s'exprimer et ne trouvant pas les mots justes. Hyperémotivité et tendance spasmodique chez un sujet jaloux, querelleur, facilement agressif.

– *Kalium bromatum* : enfant agité, avec mouvements incessants des doigts et des mains. Crise de somnambulisme. Terreur nocturne. Bégaiement associé à une lenteur de la parole et des difficultés de mémoire.

– *Lycopodium* : manque de confiance.

– *Stramonium* : le bégaiement survient dans un contexte de parole précipitée, chez un enfant querelleur, excité, agressif, violent mais peureux avec notamment peur du noir et de la solitude, terreur nocturne.

Le remède qui convient est donné en général en :
– 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour,

– 15 CH, 1 dose par semaine.

PLANTES

– Enfant : Jus de noni : 1 c. à café, 2 fois par jour. (Plante adaptogène. (Labo Aromalia).

HUILES ESSENTIELLES

• Voie olfactive

Mettre dans un diffuseur
H.E. Citrus aurantium (feuille) 5 ml
Essence de Citrus reticulata (zeste) 5 ml
H.E. Lavandula super acétate 5 ml
Diffuser le mélange, 15 minutes, 2 fois par jour. (Action apaisante).

• Voie cutanée : forme liquide (non grasse)

H.E. Citrus aurantium (feuille) 2 ml
Essence de Citrus reticulata (zeste) 3 ml
H.E. Lavandula super acétate 2 ml
H.V. Noisette 3 ml

Transcutol qsp 15 ml

Appliquer 4 gouttes du mélange soit sur le plexus solaire, soit sur la voûte plantaire, soit sur la face interne des poignets ou encore le long de la colonne vertébrale. À répéter si besoin.

OLIGOÉLÉMENTS

Magnésium et Calcium.

BOUFFÉES DE CHALEUR

Ce sont des poussées vaso-congestives qui peuvent apparaître dès la préménopause, mais quelquefois aussi, très longtemps après l'arrêt définitif des règles.

Ce sont des sensations subites de chaleur intense plus ou moins accompagnées de sueurs abondantes. Habituellement très mal vécues par la malade et son entourage (qui n'apprécie pas toujours les fenêtres ouvertes en pleine nuit, l'hiver !). Elles traduisent une insuffisance en folliculine, liée à l'arrêt du fonctionnement du système ovarien qui ne compense plus les stimuli hormonaux surrénaliens, thyroïdiens, hypophysaires ou hypothalamiques.

Elles sont si fréquentes qu'elles sont presque devenues synonymes de ménopause. Trois femmes sur quatre s'en plaignent à des degrés divers.

Ces bouffées qui se produisent de jour comme de nuit et durent en moyenne deux à trois minutes, se manifestent par une onde de chaleur qui touche successivement le décolleté, le cou, le visage et le cuir chevelu. Elles s'accompagnent de rougeurs et de sueurs abondantes. Leur apparition est favorisée par l'émotion, l'effort physique, les repas chauds et les épices.

CONSEILS

– Traiter la préménopause et la ménopause (4 à 5 fois plus de chance de développer une maladie d'Alzheimer, sans traitement).
– Éviter le traitement substitutif hormonal (45 % de faire un cancer).
– Porter des vêtements souples, assez légers, de préférence en coton.
– Dormir dans une chambre peu chauffée.

– Enrichir son alimentation en vitamine C (agrumes, légumes verts), vitamine E (huiles, fruits secs, foie, œufs) et sélénium (viande, poisson, céréales, œufs).
– Pratiquer un exercice physique pour éviter de se replier sur soi, garder sa féminité, soigner sa peau et conserver de bonnes habitudes de vie.
– Ne pas s'exposer au soleil et préférer marcher en évitant les heures trop chaudes.
– Bannir tabac, alcool et café, ainsi que les mets épicés.

LES QUESTIONS

Votre médecin homéopathe vous posera ces quelques questions :

– À quelle heure se produisent-elles ?
– Quelle est leur fréquence ?
– Où sont-elles localisées : sur tout le corps, le haut du corps ou la face uniquement ?
– Existe-t-il des sueurs ou non ? Sont-elles chaudes ou froides ?
– S'accompagnent-elles de malaises, vertiges, maux de tête, battements de cœur ?

EXAMENS CLINIQUES

– Bilan de la densité osseuse.
– Vérification de la tension avec un bilan cardio-vasculaire.
– Frottis de dépistage.
– Surveillance des seins avec mammographie et échographie.
– Vécu psychologique de la ménopause.

Un traitement de fond sera ensuite mis en route par votre médecin homéopathe.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

À donner systématiquement,

– *FSH 15 CH* : très efficace quand la ménopause est installée et que les bouffées sont rebelles aux traitements. 3 granules, 2 fois par jour, 3 fois par semaine.

Traitement de fond :
– *Lachesis 9 CH + Sulfur 15 CH* : 1 dose par semaine.

Selon modalités :
Prendre 3 granules, 3 fois par jour.

– *Aconitum napellus 7 CH* : bouffées de chaleur brutales, la nuit, sans transpiration, agitation, anxiété. 3 granules, 2 fois par jour.

– *Amylium nitrosum* : congestion rouge battante avec sueurs suivies d'une sensation de froid.

– *Belladonna 5 CH* : bouffées de chaleur à la moindre émotion avec transpiration, visage rouge, sensation de chaleur dans la tête, céphalée battante.

– *Gelsemium 9 CH* : la face est rouge, couverte de sueurs qui s'accompagnent d'un abattement. Remède du trac, très efficace en cas de bouffées nocturnes avec sensation d'abattement.

– *Folliculinum/Luteinum* : ces deux médicaments sont souvent intéressants lors de la préménopause pour corriger le déséquilibre hormonal. Prendre *Folliculinum 15 CH*, 1 dose le 10e et le 20e jour du cycle, et *Luteinum 4 CH*, 5 granules, du 14e au 28e jour.

– *Glonoinum 5 CH* : bouffées de chaleur sans transpiration, maux de tête, visage chaud, yeux rouges, palpitations.

– *Ignatia 9 CH* : bouffées de chaleur liées à l'état émotionnel, survenant et disparaissant rapidement à la suite d'une émotion, absent la nuit.

– *Jaborandi 4 CH* : sueurs très abondantes. 3 granules à chaque crise.

– *Lachesis mutus 7 CH* : bouffées de chaleur avec sueurs abondantes, difficulté à s'endormir, aggravation au réveil, migraine, difficulté à supporter des vêtements serrés, amélioration pendant les règles, aggravation générale au chaud. Rejette les draps la nuit.

– *Nux vomica 5 CH* : bouffées congestives deux heures après les repas et vers trois heures du matin chez une

patiente hyperactive, irritable et souvent irrascible.

– *Sanguinaria 5 CH* : bouffées de chaleur avec rougeur des joues. Polype utérin.

– *Veratrum album 7 CH* : sueurs froides sur tout le corps avec sensation de malaise.

– *Veratrum viride 7 CH* : afflux de sang à la tête avec sensation de battement artériel au moment des bouffées.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

– *Lachesis complexe N° 122* : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas.

– *L.* 25 : 2 fois, 20 gouttes, en dehors des repas.

TRAITER LA MÉNOPAUSE

– Avec règles

[1-25] 10 gouttes, 4 à 6 fois par jour, du 1er au 25e jour du cycle.

[14-25] 10 gouttes, 4 à 6 fois par jour, du 14e au 25e jour du cycle.

– Absence de règles

[1-25] 10 gouttes, 4 à 6 fois par jour, du 1er au 25e jour du mois.

[14-25] 10 gouttes, 4 à 6 fois par jour, du 14e au 25e jour du mois.

Il faut 2 à 3 semaines pour restaurer l'équilibre hormonal.

L'absence d'inconvénients et le confort procuré par le traitement substitutif que représentent *1-25* et *14-25*, permettent de les conseiller pendant une très longue durée, ce qui contribue à retarder notablement le vieillissement de la femme.

On peut, en attendant, agir sur la crise vaso-motrice avec *Climalia*, un traitement non hormonal qui comporte : Cimicifuga, Belladone et Mélilot, destiné à apaiser les bouffées de chaleur. Ce médicament calme la crise mais n'est pas un traitement de fond. Il faut le renouveler dès qu'une nouvelle crise survient. En maîtrisant les errances de la

sécrétion de LH et en régulant le flux circulatoire capillaire, *Climalia* apporte une solution immédiate à la poussée congestive, sans risque toxique, sans possibilité de surcharge hormonale, sans effets secondaires. Les traitements classiques consistent à pallier l'insuffisance des sécrétions ovariennes par des cycles artificiels. Qu'ils soient à dose pondérale ou à dose infinitésimale, cette pratique demande un long essai (un ou deux mois) pour montrer son efficacité. Des inconvénients liés à la thérapeutique hormonale pondérale existent, le plus évident étant la prise de poids.

Prendre *Climalia* 10 gouttes, si nécessaire toutes les dix minutes, durant les bouffées de chaleur. Médicament compatible avec toutes les autres thérapeutiques.

Commander ces complexes au Grands Espaces Thérapeutiques, tel : 04 67 07 00 71 www.get-34.fr

Tisane (formule de M.A. Mulot)

Préparation

10 g Aubépine

10 g Cyprès

10 g Vigne rouge

Posologie : 1 cuillerée à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 3 tasses par jour entre les repas. Sucrer au miel.

Huiles essentielles

H.E. Menthe poivrée 3 ml

H.E. Cyprès de Provence 2 ml

H.E. Sauge sclarée 1 ml

3 gouttes du mélange sur ¼ de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillerée à café d'huile d'olive, à avaler, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins et 2 applications par jour de 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire. Aroma-Nutrient N° 18-01 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois (Labo Aromalia).

Oligoéléments

Manganèse (granions) : 3 ampoules par semaine.
Cobalt (granions) : 1 ampoule le matin à jeun.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Vaccinum vitis idaea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Rubus idaeus* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Sorbus domestica* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml

MICRONUTRITION

Association comportant
– Huile d'onagre : 2 gélules
– Magnésium marin : 2 fois, 2 gélules
– Levure de bière (vitamines B) : 2 gélules
Ces trois produits au Labo Aromalia.

BRONCHIOLITE DU NOURRISSON

La bronchiolite aiguë est une infection virale respiratoire, épidémique et saisonnière.

Le virus respiratoire syncytial (V*RS)* en est le principal agent causal. Ce virus, très contagieux, ne donnera qu'un banal rhume aux parents, mais peut vite dégénérer en bronchiolite chez les très jeunes enfants.

Cette pathologie, à la fréquence croissante, concerne environ 30 % des nourrissons de moins de 24 mois, 500 000 bébés chaque hiver. Elle représente une affection nécessitant une prise en charge urgente.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Elle débute par une rhinopharyngite.

Deux ou trois jours plus tard, apparaissent des signes respiratoires qui s'aggravent progressivement avec une toux sèche, évoluant par quintes, accompagnées d'une respiration accélérée et difficile : le thorax se soulève mal et les côtes deviennent visibles à l'inspiration ; Le nez se pince ; le bébé geint. Il existe également un sifflement à l'expiration (*wheezing*) que l'on entend distinctement.

EXAMENS

L'auscultation décèle un encombrement des bronches.

La radiographie pulmonaire montre des poumons dilatés.

CONSEILS

• Pas d'affolement. La bronchiolite est très impressionnante, mais dans la grande majorité des cas, elle ne

nécessite pas d'hospitalisation et guérit en quelques jours.

• Indissociable de la bronchiolite, la kinésithérapie respiratoire apporte un grand soulagement en aidant l'enfant à respirer.

• Quelques mesures de prévention simples peuvent éviter au virus d'arriver jusqu'aux bronches de bébé :

– Se laver les mains systématiquement avec du savon avant de vous occuper de votre enfant.
– Éviter d'embrasser votre enfant sur le visage si vous avez un petit rhume et exigez la même mesure de prudence de tous vos proches, amis, visiteurs ?
– Éviter de fumer près de votre bébé.
– Ne pas passer les tétines d'un enfant à l'autre sans les avoir très soigneusement nettoyées.
– Traiter très rapidement tout rhume qui commence chez un nourrisson et veiller à ce que son nez ne reste pas bouché (le meilleur moyen pour que le virus gagne les bronches).

HOMÉOPATHIE

En homéopathie, on dispose de remèdes contre les spasmes et l'hypersecrétion.

1) Les médicaments du spasme

– *Arsenicum album 9 CH* ; 5 granules, 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Atteinte de l'état général. Aggravation entre 1 h et 3 h du matin. Sibilances.

– *Cuprum metallicum 5 CH* : 5 granules, 3 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration. Spasme et dypsnée. Le nourrisson garde les poings serrés.

– *Ethyl sulfur dichloratum (*ypérite*) 5 CH* : 5 granules, 3 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration. Toux suffocante.

– *Sambucus 5 CH* : 5 granules, 3 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration. Quintes asphyxiantes aggravées vers minuit. Obstruction nasale.

– *Spongia 5 CH* : 5 granules, 3 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration. Toux rauque et sifflante, aggravée couché.

2) Les médicaments de la sécrétion

– *Antimonium tartaricum 5 CH* : 5 granules, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Toux épuisante. Encombrement bronchique.

– *Blatta orientalis 5 CH* : 5 granules, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Dypsnée. Encombrement bronchique.

– *Ipeca 5 CH* : 5 granules, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Toux sifflante. Face pâle. Vomissements glaireux ou alimentaires.

– *Kalium carbonicum 5 CH* : 5 granules, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Expectoration de petits crachats difficiles à expulser. Les séances de kinésithérapie sont souvent improductives. Amélioré assis. Aggravation vers 3 h du matin.

3) Prescription type

– *Antimonium tartaricum 5 CH* : 10 granules à faire fondre dans un petit biberon d'eau et à lui donner en 4 fois par jour, en cas d'aggravation de l'encombrement.

– *Aviaire 9 CH* : une dose unique dans un peu d'eau. Sur les antécédents infectieux ORL.

– *Ethyl sulfur dichloratum* (ypérite) *9 CH* : 5 granules, 2 fois par jour pour la suffocation intense et l'encombrement.

– *Ipeca 5 CH* : 10 granules à faire fondre dans un petit biberon d'eau et à lui donner en 4 fois par jour (sur les symptômes de spasmes, dyspnée, sibilances, langue propre).

– *Phosphorus 9 CH* : 5 granules, 2 fois par jour, sur l'hypersécrétion bronchique et l'apparition d'une fièvre, soif, rougeur du visage et appétit conservé + 5 séances de kinésithérapie respiratoires pour évacuer les sécrétions. Elles peuvent être responsables, après la phase aiguë, de réactivité bronchique exacerbée, se traduisant par une persistance des symptômes respiratoires, voire de

complications plus importantes (asthme ou lésions bronchiques).

4) Pour éviter les récidives

– *Aviaire 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Affections ORL à répétition ; avec tendance aux bronchites et otites.

– *Arsenicum album 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Alternance de bronchites asthmatiformes, otites, gastro-entérites et eczéma.

– *Natrum muriaticum 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Rhinopharyngite à répétition ; peau sèche. Enfant de faible poids.

– *Phosphorus 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Bronchiolites d'emblée graves, évoluant vers un foyer pulmonaire inflammatoire et/ou infectieux. Toux persistante.

– *Pulsatilla 15 CH + Phosphorus 15 CH + Aviaire 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Toux nocturne persistante. Expectoration traînante.

– *Silicea 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Infection à répétition. Transpiration de la tête et des pieds. Amaigrissement. Adénopathies cervicales.

– *Sulfur iodatum 15 CH* : 1 dose, 1 à 2 fois par mois. Infections virales à répétition. Adénopathie.

En intervenant lors des phases aiguës, mais également en limitant les risques de récidive, l'homéopathie représente la possibilité de répondre autrement et efficacement.

BRONCHO-PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)

La BPCO, définie par une diminution quasiment irréversible du débit expiratoire, est causée par l'altération progressive des voies respiratoires. L'inhalation quotidienne de particules et de gaz nocifs – principalement dus au tabagisme – provoque des lésions dans les bronches. Les parois perdent leur élasticité, se durcissent et leur diamètre se rétrécit, freinant le passage de l'air. La répétition quotidienne de ces lésions entraîne une inflammation qui accentue le rétrécissement du diamètre des bronches.

Ce processus inflammatoire s'accompagne d'une surproduction de mucus dont l'accumulation réduit encore l'efficacité de la respiration. En temps normal, certaines cellules de l'appareil respiratoire sont munies de cils dont le battement permet d'évacuer le mucus hors des bronches.

La BPCO perturbe ce processus de « nettoyage » et, pour se débarrasser de ces sécrétions, les malades toussent et crachent beaucoup.

FRÉQUENCE

C'est la 5e cause de mortalité dans le monde et les spécialistes estiment que d'ici 2020, elle pourrait passer en 3e position.

Chaque année, plus de 16 000 Français meurent de cette maladie. Le nombre de patients recensés en France est d'environ 2,5 millions (source : Société de pneumologie de langue française). En réalité, la BPCO est sous-diagnostiquée et tous les spécialistes s'accordent à dire que ces chiffres ne sont que la partie visible de l'iceberg. En effet, la plupart des

malades n'en ont pas conscience car les premiers signes de cette affection passent inaperçus.

Signes cliniques

Dans un premier temps, les malades sont victimes d'essoufflement à l'effort, puis, progressivement, les difficultés respiratoires se font sentir pour des exercices de moins en moins exigeants.

L'essoufflement est presque toujours mis sur le compte d'une prise d'embonpoint, d'une baisse de forme ou d'un manque d'entraînement.

Lorsque le médecin diagnostique la maladie, elle est installée depuis longtemps et les mesures thérapeutiques mises en place ont moins d'effet que si elles avaient été appliquées plus tôt.

Prévention

Puisque 90 % des BPCO sont dues au tabac, arrêter de fumer est le meilleur traitement. On supprime la cause de la maladie. Quel que soit le stade de sévérité, un sevrage tabagique empêche la maladie de s'aggraver.

Les autres 10 % de malades sont des personnes exposées à des gaz polluants ou toxiques dans le cadre de leur profession. Pour eux, la meilleure solution est de limiter ou de stopper le contact avec les gaz en cause. Évitez aussi tous les irritants de la gorge si vous êtes sensible : épices fortes, poussières, vapeurs de produits chimiques, atmosphère trop sèche…

Traitement officiel

Les broncho-dilatateurs permettent de lutter contre le rétrécissement du diamètre des bronches. Les médecins les prescrivent en association avec des corticoïdes, dont le rôle est de diminuer l'inflammation.

Il s'agit du même genre de traitement que celui des asthmatiques. Malheureusement, il est moins efficace dans la BPCO, car dans cette maladie, une partie du poumon est détruite.

Dans les stades les plus avancés, certains malades sont obligés d'avoir recours à l'oxygénothérapie pour respirer correctement (actuellement, 100 000 personnes recevraient de l'oxygène à domicile). Avant d'en arriver à ce degré de sévérité, un ré-entraînement à l'effort est conseillé pour améliorer leur prise en charge.

TRAITEMENT NATUREL

– Homéopathie

1 – Toux

La toux est « descendue » sur les bronches. La respiration devient difficile, la poitrine « brûle » et un peu de température peut apparaître. En plus des remèdes pour la toux, la BPCO appelle quelques médicaments particuliers.

– *Ammonium carbonicum 5 CH* : œdème des bronches, difficultés à respirer.

– *Apis mellifica 5 CH* : œdème, petite fièvre, pas de sensation de soif.

– *Kalium carbonicum 5 CH* : œdème important des bronches, fatigue.

Prendre 3 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

2 – Toux chronique

– *Antimonium tartaricum 5 CH* : 5 granules, 3 fois par jour pour fluidifier. En 30 CH pour réduire les sécrétions (toux productive inefficace avec encombrement trachéo-bronchial).

– *Ipeca 5 CH* : 5 granules, 3 fois par jour. Toux spasmodique associée à de la dyspnée, des nausées et vomissements.

– *Phellandrium 5 CH* : 5 granules au réveil et avant le repos nocturne. Vomissement matinal du grand fumeur.

3 – Complexes homéopathiques

– *Boripharm n° 11* : (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Kreosotum complexe n° 62* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

4 – Drainage des voies respiratoires

Il aide à améliorer tous les symptômes. Demandez à votre pharmacien une préparation (en gouttes) avec :

– *Natrum sulfuricum 5 CH + Quebracho 5 CH + Yerba santa 5 CH + Orthosiphon teinture mère* : (1 flacon de 60 ml), 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

– *Abbé Chaupitre n°1* (un complexe, chez Arkopharma) 5 à 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

5 – Dyspnée

– *Ephedra vulgaris T.M.* : 20 gouttes, de 1 à plusieurs fois par jour.

– *Grindelia 5 CH* : 5 granules, jusqu'à toutes les ½ heures. Dyspnée aggravée en étant étendu, améliorée en étant assis.

6 – Emphysème

– *Serum equi 4 DH* : 2 prises par jour.

– *Broncho-Poumon*.

– *Émonctoires*.

– *Muscles lisses.*

• matin à jeun, 15 gouttes + un peu d'eau (garder sous la langue 1 minute).
• soir au coucher, 15 gouttes + un peu d'eau (garder sous la langue 1 minute).

Serolab. Tel : 0041 21 784 87 87 (Suisse).

7 – Remède de fond

Thuya, Natrum sulfurum, Silicea : 1 dose en 15 CH.

OLIGOÉLÉMENTS

– Soufre (granion) : 1 ampoule par jour.

– Granion de Manganèse / de Cuivre : 1 ampoule par jour.

– Stibina 8 DH : 1 ampoule, 3 fois par semaine.

Si rhinorrhée ou sinusite : Rhinorgion : plusieurs pulvérisations nasales.

CHANGER LE TERRAIN

– Proflore : 1 gélule le matin à jeun. Restaure la flore intestinale. 2 cures de 3 semaines.

– EPA-Krill : 2 gélules, 2 fois par jour, 3 semaines puis 2 fois, 1 gélule, 2 mois.

– Oxyolyse (açai, goji, grenade) anti-oxydant majeur : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis, 2 fois, 1 gélule, 2 mois.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules, 2 cures de 3 semaines.

Ces produits au Labo Phyt'Inov.

GEMMOTHÉRAPIE (BOURGEONS DE PLANTES)

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D flacon de 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Viburnum lantana* Bg. Mac. Glyc. 1D flacon de 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Juglans regia* Bg. Mac. Glyc. 1D flacon de 250 ml

OU *TEINTURES MÈRES*

Agrimonia eupatoria (Aigremoine) – 1 flacon de 250 ml.
Arctium lappa (Bardane.
2 fois, 50 gouttes de chaque par jour.

SIROP MUCOLYTIQUE (BRONCHORÉE)

Teinture mère de Diplotaxis 15 ml.

Sirop d'Erysimum 120 ml.
Teinture mère de Marrube à 10 % qsp pour 200 ml.
Adulte : 4 cuillers à soupe par jour entre les repas.
Enfant : 4 cuillers à café par jour.
Agiter le flacon avant chaque prise.

HUILES ESSENTIELLES

• Voie orale
H.E. Cinnamomum verum (écorce) 25 mg
H.E. Eucalyptus polybractea cryptone 25 mg
H.E. Melaleuca quinquenervia CT cinéole 60 mg
Excipient 320 mg
Pour faire une gélule N°0 dt 30.
Posologie : 1 gélule, 3 fois par jour, pendant 10 jours.

• Voie cutanée
H.E. Eucalyptus radiata 4 ml
H.E. Ravensara aromatica 4 ml
H.E. Melaleuca quinquenervia CT cinéole 4 ml
H.E. Cupressus sempervirens 2 ml
Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml
Posologie : 1 noix ou 6 à 8 gouttes, 3 fois par jour sur le thorax et le dos, pendant 10 jours.

• Voie rectale
H.E. Eucalyptus dives 30 ml
H.E. Eucalyptus radiata 40 ml
H.E. Eugenia caryophyllus 20 ml
H.E. Melaleuca quinquenervia CT cinéole 60 ml
Excipient (whitepsol) QS pour faire un suppositoire de 2 g dt 20.
Posologie : 1 suppo, 3 fois par jour, pendant une semaine.
Si sinusite chronique : Balsofumine mentholée à 4 % : 3 inhalations par jour.

DEUX REMÈDES EFFICACES

1 – Mucolynat : contre l'excès de mucosités pulmonaires, utilisé aussi dans l'asthme sécrétoire, sinusite, otite et

mucoviscidose. Le produit s'utilise toujours pur, sous la langue pendant 20 secondes avant d'avaler. Attendre 5 minutes avant de boire ou manger. Le premier jour du traitement, mettre une goutte sous la langue toutes les 15 minutes pendant 1 heure (= 4 doses). Ensuite 1 goutte toutes les heures jusqu'au coucher. Jours 2 et 3, prendre 1 goutte, 4 fois par jour après chaque repas et au coucher. Les jours suivants, maintenir 1 goutte, 4 fois par jour, dans les pathologies chroniques. (flacon de 10 ml = 200 gouttes).

2 – Ventilnat : contre l'inflammation. Complément nutritionnel contenant 700 mg de rhododendron dauricum. 2 comprimés, 3 fois par jour, avant les repas. (flacon de 90 comprimés, labo Effinat, tel : 00 800 2025 2025).

BRÛLURES CUTANÉES

Les brûlures cutanées sont des lésions de la peau ou de la muqueuse causées par l'action locale d'une source de chaleur, des substances chimiques ou des plantes (par exemple la Berce).

La gravité est en rapport avec le siège, la superficie corporelle concernée et la profondeur des lésions. L'évaluation de la surface de la brûlure est essentielle (la paume de la main du brûlé représente environ 1 % de sa surface corporelle).

SIGNES ET SYMPTÔMES

1. Le premier degré entraîne rougeur et douleur (coup de soleil, plante urticoriante). Seul l'épiderme est atteint.

2. Le deuxième degré se manifeste par des bulles (phlyctènes. dont le fond est rouge et très douloureux dans la forme superficielle, rosé et moins sensible dans la forme profonde. L'épiderme et le derme superficiel sont atteints.

3. Le troisième degré présente un aspect cartonné ou charbonneux de la peau ou de la muqueuse, avec une perte totale de la sensibilité (absence de douleur).

Plusieurs signes sont à prendre en considération :

– ***La douleur*** : Plus une brûlure fait mal, plus elle est superficielle (1er ou 2e degré) car les terminaisons nerveuses ne sont pas touchées. En revanche, si le brûlé ne sent pas grand-chose et que sa peau est comme cartonnée (3e degré), il est nécessaire de le mener dans un service spécialisé pour qu'il puisse bénéficier d'une greffe de la peau. En effet, à ce stade, la peau est incapable de se régénérer et le risque d'infection est important.

– ***La localisation*** : Une brûlure du visage, des mains ou

d'une articulation nécessite un avis médical, même si elle paraît bénigne.

– ***L'étendue*** : Au-delà d'une dimension égale à une paume de la main (un tiers de paume pour un enfant), une consultation chez un médecin est impérative.

Dans les cas graves, il est vivement conseillé de consulter un médecin ou d'appeler le SAMU (le 15) ou les pompiers (le 18).

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Le pronostic est principalement lié à la surface de la brûlure, à l'âge du blessé et à la profondeur de la brûlure. Toute brûlure de plus de 15 % de la surface du corps chez l'adulte et de plus de 10 % chez l'enfant est grave.

Les autres critères de gravité sont certaines localisations (visage, mains, organes génitaux) et l'association à une inhalation de fumée.

Les principales complications sont liées au stade initial à la perte d'eau par suintement et évaporation, avec le risque d'un état de choc et, à un stade plus tardif, aux infections.

RECOMMANDATIONS

Le premier réflexe à avoir après s'être brûlé est de passer de l'eau froide sur la zone touchée, afin de refroidir la peau et de limiter l'extension de la brûlure. L'eau ne doit pas être glacée par risque d'hypothermie. En même temps, enlevez les vêtements au contact avec la brûlure, sauf si ces derniers adhèrent à la plaie.

Ne posez pas directement des glaçons, ni du beurre sur la plaie : cela ne calme la douleur que très brièvement et aggrave la brûlure.

Ne percez pas les cloques ; celles-ci font partie du processus de guérison. Cependant, si elles éclatent spontanément, badigeonnez-les d'un antiseptique homéopathique : *Calendula teinture mère*, 1 application, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à assèchement complet.

Protégez la peau d'un tulle gras si vous préférez ne pas la laisser exposée à l'air libre. Les soins locaux des brûlures

érythémateuses seront réduits au minimum. Évitez les corps gras non pénétrants qui réalisent de véritables pansements occlusifs. On leur préférera les pulvérisations d'eau pure ou les pulvérisations de lotions faiblement alcoolisées.

TRAITEMENTS

Les crèmes

– ***Crème Calendula*** (Lehning) : en fine couche sur la peau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– ***Ou pommade au Calendula*** (Boiron) : en fine couche sur la brûlure nettoyée à l'eau claire, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes. Puis

– ***Huile de Bellis*** (Lehning) : appliquée doucement sur la peau, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

HOMÉOPATHIE

L'homéopathie agit efficacement contre les brûlures localisées, en diminuant la douleur et en hâtant la cicatrisation. Les brûlures étendues restent évidemment du domaine hospitalier, mais elles peuvent bénéficier de l'adjonction des remèdes naturels.

Brûlures du premier degré

C'est la brûlure érythémateuse du coup de soleil ou après s'être approché de trop près d'une source de chaleur. Prendre en 5 ou 7 CH, 5 granules toutes les heures ou 2 heures suivant acuité des symptômes :

– *Apis mellifica :* remède par excellence adapté aux éruptions érythémato-œdémateuses, brûlantes, piquantes comme une multitude d'aiguilles rougies au feu. La peau est rose rouge, plutôt mate ou peu brillante, avec parfois un aspect en peau d'orange. Les douleurs sont améliorées par des applications froides.

– *Belladonna :* remède indiqué dans deux aspects cutanés particulier ; soit en cas d'éruption fine, écarlate, comme la scarlatine, sur une peau mate, sèche ; soit en cas d'éruption érythémato-œdémateuse rouge, brillante,

inflammatoire, irradiant la chaleur à distance. Dans les deux cas, les douleurs sont pulsatives, aggravées par le toucher.

– *Rhus tox. 9 CH :* petite brûlure avec cloque. 3 granules, 3 fois/j.

Un complexe :

Calendula complexe n° 89 (Lehning) 3 fois, 20 gouttes + eau, jusqu'à disparition des symptômes.

Brûlures du second degré

Elles sont caractérisées par la formation de phlyctènes plus ou moins larges, contenant un liquide clair au début de leur formation, avec œdème sous-jacent :

– *Arnica 7 CH* : 5 granules, toutes les heures pour contrôler l'œdème, le choc et l'insomnie.

– *Cantharis 5 CH,* 5 granules 4 fois par jour. Grosses vésicules phlycténoïdes contenant un liquide clair. Brûlure par liquide bouillant, avec cloques.

Localement, pour éviter les surinfections, badigeonner les lésions avec :

– *Éosine* 2 g
– *Alcool à 30°* qsp 100 ml

Les larges phlyctènes devront être mises sous pansements stériles. Les tulles gras rendent dans ce cas d'inappréciables services.

Brûlures du troisième degré

Traitement hospitalier spécialisé.

Ce sont des brûlures escarriformes, avec nécrose du tissu vivant, généralement consécutives au contact plus ou moins prolongé avec un objet métallique rougi ou avec une flamme vive. Trois remèdes principaux peuvent aider la cicatrisation de ces lésions destructives :

– *Arsenicum album 7 ou 9 CH :* douleurs brûlantes, à recrudescence nocturne, améliorées par la chaleur locale. Sérosités excoriantes, sanieuses, parfois nauséabondes. Prendre 5 granules, 4 fois par jour.

– *Kalium bichromicum 5 ou 7 CH :* ulcérations à bords

nets, comme taillés à l'emporte-pièce, pas ou peu douloureuses. Le fond de l'escarre est jaune-verdâtre et sécrète des mucosités épaisses, filantes, se détachant mal des tissus lésés. Prendre 5 granules, 4 fois par jour.

– *Kreosotum 5 ou 7 CH :* mêmes symptômes décrits pour *Arsenicum album*, mais sans l'aggravation nocturne. Prendre 5 granules, 4 fois par jour.

Quel que soit le remède choisi, il pourra être associé à *Pyrogenium 5 CH*, 5 granules chaque jour pour éviter les complications infectieuses.

Cicatrices

Pour aider la peau à se reconstituer en gardant toute sa souplesse, mettre sur une compresse du *Calendula* en teinture mère diluée dans de l'eau. Masser la cicatrice perpendiculairement à son sens le plus long avec de la pommade au *Calendula* en couche mince 3 fois/jour + *Causticum* 9 CH ; plaie trainante, cicatrisant mal, 3 fois 5 granules. Thuya 30 CH ; 1 dose le dimanche jusqu'à amélioration + pommade Graphites 1 % en pansement.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Lavandula latifolia spica 5 ml H.E.
Melaleuca alternifolia 5 ml
H.V. Germe de blé 3 ml
H.V. Rosa rubiginosa 2 ml

Posologie : 2 à 3 applications par jour localement sur les plaies.

La quantité dépend de l'étendue de l'affection.

Brûlures, plaies récentes

H.E. Aniba rosaeodora 1 ml
H.E. Lavandula latifolia spica 2 ml
H.V. Germe de blé 4 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 3 ml

Posologie bébé et enfant : 3 applications locales par jour jusqu'à cicatrisation complète.

Cicatrisation difficile, chéloïdes

H.E. Lavande vraie 2 ml

H.E. Hélichryse italienne 1 ml

H.E. Romarin verbénone 2 ml

2 à 4 gouttes du mélange en application local pendant 10 jours.

COMPLÉMENTS

Recours aux soins complémentaires auprès des magnétiseurs. Ces personnes ont un don et sont capables de « faire passer le feu » avec des « passés » sur les zones brûlées.

Il est toujours possible d'associer plusieurs traitements pour obtenir une guérison la plus rapide, la plus totale et avec le moins possible de séquelles.

– Kito HFP : 3 fois, 2 gélules (Labo Aromalia). Assure la cicatrisation plus rapide.

– Silice organique : 1 c. à soupe 2 fois par jour pendant 7 jours puis, 2 c. à soupe 2 fois par jour (Labo Aromalia).

BRUXISME

Le bruxisme est un trouble très gênant qui consiste à grincer des dents la nuit.

On apprend que l'on est atteint de bruxisme le plus souvent par des douleurs à la mâchoire ressenties au réveil ou par les plaintes de son conjoint.

Le bruxisme touche 6 % de la population. Cette pathologie ne doit pas se confondre avec un tic qui consiste à serrer fortement les dents sans bouger la mâchoire et sans bruit, alors que le bruxomane grince des dents en déplaçant la mâchoire d'avant en arrière comme s'il mastiquait dans le vide.

Cette activité a lieu la nuit, généralement lors du stade 2 du sommeil, une phase d'endormissement où le dormeur est totalement inconscient. Son grincement ne perturbe en aucun cas son sommeil, mais seulement la personne qui dort à ses côtés.

Outre la gêne auditive que la bruxomanie occasionne, elle provoque surtout des dégâts au niveau des dents. En effet, les grincements intempestifs les laminent au point de les raccourcir.

LE RÔLE DU STRESS

Le bruxisme serait l'expression de l'anxiété et du stress au cours de la journée. On retrouve ce symptôme bien plus chez l'introverti qui, au lieu de diriger son hostilité envers les autres va la retourner contre lui ; « on grince des dents quand on ne peut pas mordre ce qu'on a envie de mordre ».

Cette forme d'automutilation constituerait une soupape de sécurité permettant ainsi d'exprimer ses frustrations. Ce qui expliquerait l'augmentation des cas de bruxisme chez les étudiants en période d'examens.

TRAITEMENT

– Une psychothérapie, des séances de relaxation, de sophrologie ou d'hypnose peuvent s'avérer efficaces pour relâcher la tension accumulée au cours de la journée.
– Bannir tous les excitants tels que le café, l'alcool, le tabac, etc.
– Consulter un dentiste qui prescrira une prothèse dentaire à mettre la nuit. Faite sur mesure, cette prothèse en résine ou en plastique se place sur la mâchoire supérieure, protégeant ainsi les dents du haut en les isolant de celles du bas.

HOMÉOPATHIE

• La journée. Prendre pendant 2 mois :
– *Bryonia alba 4 CH :* 5 granules, tous les matins et soirs.
– *Stramonium 7 CH :* dose ou 10 granules, 2 fois par semaine.

• La nuit pendant le sommeil. Prendre pendant 2 mois :
– *Calcarea carbonica 7 CH :* 1 dose ou 10 granules, 2 fois par semaine.
– *Podophyllum peltatum 4 CH :* 5 granules tous les matins et soirs.

GRINCEMENT DES DENTS CHEZ L'ENFANT

Alors que chez l'adulte il s'agit plutôt d'un problème d'anxiété « on serre les dents », chez l'enfant cela traduit souvent un problème de vers intestinaux. Il faut vermifuger et donner :
– *Cina 5 CH :* 5 granules le soir. Bâille fréquemment. Faim constante, aggravée à la nouvelle lune.
– *Kalium bromatum 9 CH :* 5 granules le soir au coucher.

CLAQUEMENT DES MACHOIRES. CRÉPITATION DE L'ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE (ATM)

Vous percevez un craquement osseux en avant de l'oreille lors de la mastication. Ce bruit est également entendu par votre entourage au moment des repas. Prenez pendant 3 mois :

– *Rhus toxicodendron 4 CH :* 5 granules tous les matins et soirs.

– *Nitricum acidum 7 CH :* 1 dose ou 10 granules, 2 fois par semaine.

CANCER DU PANCRÉAS

Cette maladie évolue silencieusement sans signe d'alerte particulier. Elle a la capacité d'essaimer rapidement les cellules malignes vers d'autres organes (foie, ganglions…). Elle prend souvent les médecins de court, les empêchant de réaliser un diagnostic précoce. Des métastases peuvent se développer en moins d'un an, alors que pour la plupart des autres cancers elles surviennent tardivement.

SIGNES CLINIQUES

– Jaunisse, amaigrissement, fatigue, douleurs de l'abdomen, du dos, sont autant de signes qui doivent amener le malade à consulter son médecin. Dans le cas de ce cancer, le patient doit être rapidement pris en charge par un cancérologue.
– Association d'une douleur au niveau de l'estomac irradiant dans le dos,
– Jaunisse (ictère),
– Troubles et hémorragies digestifs,
– Altération de l'état général,
– Augmentation de volume de la rate,
– Troubles psychiques : anxiété, dépression, prémonition d'une affection grave…

CAUSES

Les causes sont pour l'instant incertaines. Toutefois, le tabac et la pancréatite chronique seraient les principaux facteurs de risque. Différents facteurs pourraient en fait s'additionner sans qu'aucun ne soit décisif à lui seul. Certains évoquent le diabète et l'obésité. Une alimentation trop grasse et trop sucrée est, en effet, à l'origine de nombreux dérèglements pancréatiques. Trop de sucre force le pancréas à

produire de l'insuline pour réguler le taux de sucre trop élevé dans le sang et un excès de viandes grasses l'oblige à produire plus de liquide pancréatique pour digérer les graisses.

Le tabac, qui est le facteur cancérigène par excellence, se retrouve aussi dans les habitudes comportementales des personnes atteintes du cancer du pancréas.

EXAMENS

Les diabétiques récents (de plus de 45 ans), les personnes ayant des antécédents d'inflammation du pancréas (pancréatite ancienne ou chronique) devraient bénéficier d'un suivi spécifique. Un suivi comprenant une échographie du pancréas et un dosage dans le sang d'un marqueur spécial qui se dénomme « CA 19-9 ».

Scanner et échographie permettent de visualiser le pancréas.

Deux examens plus spécialisés sont également utilisés : l'échoendoscopie qui utilise un tube introduit dans l'intestin permettant l'envoi d'ultrasons et la cholangio-pancréatographie rétrograde endoscopique (CPRE) qui consiste à introduire un tube jusqu'au niveau de l'abouchement des canaux du pancréas et biliaires dans l'intestin, puis à injecter un produit opaque qui permet de visualiser ces derniers sur les clichés radiologiques.

Le bilan hépatique sanguin est perturbé.

ÉVOLUTION ET COMPLICATION

Le pronostic est sévère, notamment en cas de métastases.

FRÉQUENCE

Le nombre de nouveaux cas est plus de 5 000 par an en France (3 % de l'ensemble des cancers). L'âge de survenue se situe entre 55 et 70 ans, avec une légère prédominance masculine.

TRAITEMENT OFFICIEL

Lorsque la maladie est déclarée, l'ablation chirurgicale de la tumeur constitue une chance de guérison, pour autant qu'elle se limite au pancréas.

De nouvelles chimiothérapies ciblées, bloquant les facteurs de croissance de la tumeur, devraient permettre de mieux préparer le malade à la chirurgie et d'améliorer ainsi le taux de survie. Le pronostic est inexorable.

ALIMENTATION

Certains aliments se révèlent particulièrement irritants pour le pancréas. Il en va ainsi de la bière, des alcools forts et des viandes grasses trop cuites, brûlées en périphérie et qui dégagent des substances carcinogènes (benzopyrènes, nitrosamines). Certaines études ont mis en cause le café… On peut éventuellement accuser le café pris à trop fortes doses.

À limiter : le surpoids, le tabac, l'alcool, les graisses (graisses animales : viande, produits laitiers), le sucre, les « additifs » et donc les aliments industriels qui en contiennent, tous les produits considérés comme « polluants » pour l'organisme (viandes trop cuites ou brûlées).

À privilégier : les fruits et légumes (légumes secs compris). Ils sont une source naturelle de vitamines antioxydantes (vit. A, C, E, et provitamine A) et de fibres. Ce sont des protecteurs reconnus de l'organisme. Boire du thé vert (anti-oxydant).

CONSEILS

- Arrêter de fumer ou diminuer la consommation à moins de cinq cigarettes par jour.
- Marcher 30 minutes par jour ou faire du sport 3 fois 45 minutes par semaine.
- Manger un ou deux fruits à chaque repas (matin, midi, goûter et soir) et un légume cuit/ou cru midi et soir. Varier les couleurs (vert, rouge, orange) des végétaux.
- Boire beaucoup d'eau, des tisanes et du thé vert et limiter la consommation d'alcool à un verre de vin par repas.
- Alterner viande avec poisson ou produits de la mer (crustacés, coquillages), une fois tous les deux jours.
- Préférer la cuisson douce, en dessous de 100 °C

(papillote, vapeur, bain-marie), les préparations crues (tartare, carpaccio, sushi) aux cuissons agressives qui grillent et brûlent.
– Privilégier les légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots rouges) et remplacer les céréales raffinées par celles complètes.
– Préférer les huiles crues (olive, colza, noix) aux matières grasses animales (beurre, crème…).

MÉDECINE ALTERNATIVE

Nous disposons de molécules naturelles qui présentent une certaine efficacité.

Des thérapeutiques alternatives ont été testées en monothérapie dans cette affection. Certaines se sont montrées assez souvent efficaces. Cette efficacité est facilement évaluable dans les cas où le marqueur CA 19-9 est positif : une mesure avant et après la cure (cure de vingt jours, par exemple) permet de vérifier si la thérapeutique mérite d'être continuée. En cas de négativité du CA 19-9, on retiendra les autres critères qui sont les paramètres inflammatoires, clinique et imagerie.

On peut citer, dans l'ordre de fréquence décroissante de l'action positive :

1 – *DPG* comprimés (*Daphne primeverosyl genkwanine*) 1 comprimé pour 10 kg de poids, soit en général, pour un adulte de constitution moyenne, 6 comprimés par jour, tous les jours, 20 jours de suite. Puis en cas d'effet positif, 3 semaines sur 4.

Produits sur ordonnance, disponibles auprès de : Farmacia Legnani. Dr De Zanetti Andrea. 2 Via Rasori, 20145 Milano, Italie. Tel : 0039 (0) 248 013 888 (demander interlocuteur français) Fax : 0039 (0) 248 013 899. E.mail : info@farmacialegnani.com

Rediger Heterosides flavoniques de *Daphne gniduim* à 1,1 mg : 6 comprimés par jour, pendant 20 jours, à renouveler.

2 – *Viscum album* (*pini*, en général), extrait de gui fermenté, injectable en sous-cutanée. Dose progressive, de 1 mg à 20 mg (1 injection par jour, 5 jours par semaine au

départ) ou même, si toléré, 30 mg.

En pharmacie, qui le commande au laboratoire Weleda, 9 rue Eugène Jung, 68330 Huningue, qui peut fournir aussi la documentation et le mode emploi.

3 – *Han-Hepa :* 3 gélules le matin au lever et 3 gélules le soir au coucher, 3 mois. (Labo Aromalia).

THÉRAPIES ALTERNATIVES

– Asiatonic (plante chinoise), 3 fois 1 cps aux repas, plusieurs mois.

– Propolis pure *:* 2 gélules, toutes les 3 heures, 1 mois. (Labo Phyt'Inov).

– Bromelase 2500 *:* 3 fois, 8 gélules (estomac vide), pendant 1 mois, puis 3 fois 5 pendant 1 mois. Entretien : 3 fois, 3 gélules, mettre le contenu des gélules dans compote. (Labo Normandy, 8 Res. De la Magdelaine, 82440 Redville, Tel : 05 63 02 28 58).

– Nat-Acerola 400 g (vit.C) : 3 fois, 2 dosettes matin, midi, soir. (Labo Normandy).

– EPA-Krill *:* 2 fois, 2 gélules, 2 mois.

– Oxyolyse (açai, goji, grenade) anti-oxydant : 2 fois, 2 gélules, 2 mois.

– Proflore *:* 1 gélule le matin à jeun. 2 cures de 3 semaines par trimestre.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules, 2 mois. À renouveler.

(Labo Phyt'Inov. Tel : 0041 32 466 85 14).

CANCER DE LA PROSTATE

C'est le plus fréquent des cancers masculins devant le cancer du poumon, 40 000 cas par an. L'âge moyen de survenance est de 73 ans et il atteint un homme sur deux après 80 ans (ne donne aucun signe du vivant de la personne, vérifié lors d'autopsie).

DIAGNOSTIC

Les signes d'appel sont variables :

• Difficulté à uriner (dysurie), dont les examens ultérieurs préciseront s'il s'agit d'un cancer ou d'un adénome ;

• Nécessité d'uriner fréquemment (pollakiurie) ;

• Présence de sang dans les urines ou dans le sperme ;

• Douleurs lors de l'évacuation des urines ;

• Les symptômes généraux sont des rapports avec des métastases (douleurs osseuses, altération de l'état général, anémie).

EXAMENS

Ce sont les examens biologiques qui préciseront le diagnostic :

•Mesure du PSA (libre et total). La ½ vie du PSA est de 2 à 3 jours et il existe des variations selon les techniques (éviter les changements de labo. À partir de 60 ans, le taux augmente physiologiquement de 3,20 % par an (soit PSA autour de 5 à 66 ans et 6 vers 70 ans). Plus le taux de PSA est élevé, plus le risque de cancer de la prostate est grand. Le test en lui-même ne permet pas de dire s'il y a ou pas un cancer de la prostate. L'hypertrophie de la prostate et la prostatite peuvent également causer une élévation variable du taux de PSA. La valeur seuil est 4ng/ml. Un taux de PSA supérieur à 10 ng/ml

est considéré comme élevé.

• Par ailleurs, 25 % des hommes ayant un cancer ont un taux de PSA normal, ce qui explique pourquoi un toucher rectal (nodule dur) doit toujours être fait en plus du simple dosage du PSA qui reste cependant l'élément essentiel du diagnostic.

• L'échographie de la prostate est aussi très utile.

•Mais c'est surtout la biopsie qui précisera le diagnostic. Si le taux de PSA est au-dessus de 10 ng/ml, une biopsie de la prostate est recommandée. Cet examen n'est pas dangereux, mais il est préférable de prendre des précautions. La possibilité d'un résultat faussement négatif doit être discutée et une autre biopsie doit être éventuellement renouvelée.

•En cas de positivité de la biopsie, on pratiquera le bilan d'extension : scanner, scintigraphie, etc.

TRAITEMENT OFFICIEL

1) En cas de cancer non métastatique, on a généralement le choix entre deux techniques qui peuvent apporter la guérison : chirurgie et radiothérapie.

– La chirurgie a de fortes chances d'induire une impuissance définitive.
– La radiothérapie a la réputation, certes méritée, d'avoir des effets secondaires très pénibles : cystite et inflammation du rectum. Mais les thérapeutiques complémentaires sont en général très efficaces. C'est la raison pour laquelle, il faut préférer la radiothérapie qui préserve une partie au moins des possibilités sexuelles.

2) En cas de cancer métastatique, l'hormonothérapie s'impose. Bien gérée par les spécialistes, elle donne des résultats très intéressants. Son efficacité est évaluée par le dosage du PSA.

Une tendance qui se fait jour est de pratiquer, lorsque le PSA est normalisé depuis plusieurs mois, une fenêtre thérapeutique (arrêt momentané de l'hormonothérapie) pour en « économiser » l'efficacité, jusqu'à ce que le PSA remonte.

Si les résultats de l'hormonothérapie plafonnent, on peut essayer la chimiothérapie qui ne doit être continuée que si l'on

a la preuve de son efficacité.

THÉRAPIES ALTERNATIVES

- *Pao pereira* a souvent des résultats dans les formes les plus différenciées. Posologie : 3 à 6 gélules par jour. (Parabolic Biologicales – Belgique. Tel : 32 (10) 81 83 60).
- Extrait de *Securidaca longepedunculata (Selongénine®) :* 1 comprimé/jour/15 kg de poids. Le cancer de la prostate bien différencié, chez l'homme âgé, peut être sensible aux fortes doses de ce remède. Il est souhaitable de l'utiliser dès que l'on a trouvé un PSA trop élevé et en attendant de pratiquer les autres examens, dont la biopsie par exemple. On pourra évaluer l'efficacité de *Selongénine®* si la prise dure 20 à 30 jours minimum et si, dans cette période, on n'a pas pratiqué d'examen pouvant faire augmenter le PSA (toucher rectal, échographie rectale). Cette prise a pour but d'éviter la diffusion de cellules cancéreuses lors de la biopsie. Si l'on a constaté la diminution du PSA à l'issue de ce délai, on maintiendra la prise de *Selongénine®* : 2 à 3 mois, en cas de cancer non métastatique, après opération ou irradiation, mais en permanence en cas de cancer métastatique traité par hormonothérapie. En cas d'inefficacité de ce produit sur le PSA, on en choisira un autre.
- *Daphne primeverosyl genkwanine (DPG)* : plutôt efficace dans les formes indifférenciées de l'homme plus jeune. Posologie : 1 comprimé/jour/10 kg de poids. Pratiquer un test sur 30 jours.
- *Heterosides flavoniques* de *Daphne gniduim* titrés à 1,1 mg 6 comprimés par jour pendant 30 jours. Sur prescription médicale. (Pharmacie Legnani à Milan – Italie, Tel : 0039 (0) 248 013 888).

  Si l'efficacité de ces produits n'a pu être évaluée, il semble que l'association de 1 ou 2 d'entre eux avec l'hormonothérapie accélère et prolonge l'action de celle-ci. Si l'on n'a pas encore eu recours à ces produits et si l'hormonothérapie a perdu son efficacité (ce qui peut

survenir après quelques années), on peut tester l'effet de ces produits, soit un par un (un mois minimum de traitement avant vérification du PSA) soit, en cas d'urgence, plusieurs à la fois, par exemple : *Selongénine, DPG, Pao pereira.*

AUTRES THÉRAPIES

- Asiatonic : 3 fois, 4 comprimés aux repas, plusieurs mois. Ce remède chinois a fait ses preuves depuis plus de vingt ans.
- Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules.
- Oxyolyse : le meilleur des anti-oxydants (goji, açai, grenade bio), 2 fois, 2 gélules.
- Propolis pure *:* 2 gélules toutes les 3 heures.

  Ces quatre produits au Labo Phyt'Inov, (Tel : 0041 (0) 32 466 89 14).

- Bromelase 2500 (extranase multiplié par 10, extrait d'ananas) : 3 fois, 8 gélules. 1 mois, 3 fois 1 mois, entretien : 3 fois. Thérapie protéolytique – À prendre estomac vide. Mettre le contenu des gélules dans compote si problème d'absorption. Supprimer les lactoses et fromages.
- Nat Acerola 400 g (vit. C*) :* 3 dosettes matin, midi, soir. 3 semaines par mois, puis 1 jour sur 2.

Ces deux produits au labo Normandy, Tel : 05 63 02 28 58.

CHAMPIGNONS MÉDICINAUX

- *Coriolus versicolor* (kawarataké).
- *Ganoderm lucidum* (reishi).
- Maïtake (Labo Aromalia) : 3 fois, 3 gélules.
- *Pleurotus ostreatus*. Stimule les défenses naturelles. Anti-cancer.

Commandes : M.I.F. 40 rue du Docteur Roux. 51350 Cormontreuil. Tel : 01 45 84 09 85 / 03 26 82 65 05.

AUTRES PLANTES

- *Artemisia annua*, si perturbation du métabolisme du fer avec augmentation de la ferritine.
- Brocolis, riches en indole-3-carbinol.
- *Glycyrrhiza glabra* (réglisse), inhibe les cellules androgéno-indépendantes.
- Orange amère : complément éventuel du Pao pereira. Alcaloïde (naringine et naringinine). Action sur l'ADN au même titre que le Pao pereira. Riche en flavonoïdes. Aucune toxicité. Prendre 1 gélule avant les 3 repas. Doses doublées pendant la radiochimiothérapie ou en cas d'utilisation seule. (Parabolic Biologicales).
- La Tomate : même si la tomate occupe une place privilégiée, divers auteurs ont examiné d'autres sources alimentaires de caroténoïdes, comme l'Avocat. Ainsi, un extrait organique d'avocat, contenant des caroténoïdes (majoritairement de la lutéine) et de la vitamine E, s'est avéré efficace pour inhiber la croissance de lignées de cellules prostatiques. L'utilisation de ces modèles cellulaires a permis de montrer que l'arrêt de la croissance cellulaire se produisait suite à une expression augmentée de la protéine p. 27, caractéristique des cellules quiescentes. Toutefois, cette action inhibitrice n'a pas été retrouvée avec l'addition de lutéine seule. Cette observation a conduit les auteurs à conclure à l'existence d'une action combinée de la lutéine avec d'autres phyto-micronutriments liposolubles, pour arrêter la croissance des cellules cancéreuses (Lu et al, 2005).

MÉDECINE ANTHROPOSOPHIQUE

Viscum album quercus : faire pratiquer une injection sous-cutanée par une infirmière diplomée, à domicile, au rythme suivant :

– semaine 1 : lundi 0,1 mg / merc. 0,1 mg / vend. 1 mg
– semaine 2 : lundi 1 mg / merc. 10 mg / vend. 10 mg
– semaine 3 : lundi 0,1 mg / merc. 0,1 mg / vend. 1 mg
– semaine 4 : lundi 1 mg / merc. 10 mg / vend. 10 mg
– semaine 5 : pause.

Puis, répéter 3 fois cette cure de 5 semaines, soit un traitement de 20 semaines.

1) de la radiothérapie

Pour éviter l'inflammation du rectum, de la vessie, les *sérocytols* sont très efficaces : variété neurovasculaire, « muqueuse urinaire » et SRE, pendant toute la durée de la radiothérapie (en général 5 semaines). Ces sérocytols constituent une organothérapie qui protège la peau, les vaisseaux sanguins (neurovasculaire) et la vessie (muqueuse urinaire).

– lundi : 1 suppo neurovasculaire,
– mercredi : 1 suppo SRE,
– jeudi : 1 suppo muqueuse urinaire,
– vendredi : 1 suppo neurovasculaire,
– samedi : 1 suppo muqueuse urinaire,
durant 2 mois.

(Serolab : Zone artisanale – 1617 Remoufens (Suisse) Tel : 41 21 784 87 87).

On peut aussi utiliser, en application sur les zones fragiles, la *Biafine*® et le *Douceliantis*®.

(Association Solidarité)

Ou Huiles essentielles : 2 gouttes de Tea-tree + Niaouli + 5 gouttes d'huile végétale de germes de blé.

Nutriments (valable aussi pour la chimio) : Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 fois, 2 gélules.

Soulignons que tous ces moyens sont surtout efficaces à titre préventif, pendant la radiothérapie et non après celle-ci.

2) de la chimiothérapie

- Han Hepa : 3 gélules le matin au lever, 3 gélules le soir au coucher, 2 à 3 mois (Labo Aromalia).
- Maïtake (anti-oxydant, antitumoral) 3 fois, 2 gélules (Labo Aromalia).
- Sérocytol : durant 2 mois

lundi : 1 suppo SRE,
mardi : émonctoires,
jeudi : SRE,
vendredi : émonctoires.

- R.N.O. Protecteur des leucocytes et des plaquettes : 1 dose, 3 fois par semaine. Peu efficace si taux d'hémoglobine inférieur à 8 g/l et si ferritine supérieure à 100 UT.

INTERVENTION CHIRURGICALE

Actuellement, les spécialistes débattent des conséquences de ce dépistage et des traitements à choisir… surtout à partir d'un certain âge. Faut-il à tout prix opérer un homme de 75 ans chez qui l'on a découvert une petite tumeur de la prostate ? Compte tenu des risques de séquelles postopératoires et de l'évolution lente de ce type de cancer, l'intervention est-elle justifiée ? Les traitements proposés dépendent de l'état général du patient, du type de cancer, de son extension…

L'intervention chirurgicale est la solution qui, à long terme, offre le plus de chance de guérir de son cancer. Elle consiste à enlever la prostate. Cette opération est indiquée si la tumeur est localisée à l'intérieur de la prostate chez un homme encore assez jeune. Malheureusement, elle peut engendrer des conséquences non négligeables : une impuissance chez 41 à 80 % des patients opérés et une incontinence urinaire dans 7 à 25 % des cas (d'après un rapport officiel de 2001). Sans parler également des autres risques opératoires (infectieux, anesthésiques…).

Mais aujourd'hui, grâce à une meilleure maîtrise des techniques opératoires, les incontinences sont de plus en plus rares ou se limitent à des problèmes de fuites urinaires minimes.

Choisir le bon chirurgien

Les résultats de l'opération dépendent aussi forcément du chirurgien. Alors, justement, lequel choisir ? Comment savoir s'il parviendra à enlever la tumeur sans trop de séquelles ?

Plusieurs critères interviennent pour le savoir. D'abord, le nombre d'opérations de la prostate que le chirurgien pratique chaque année. A priori, un urologue sera d'autant plus habile et performant qu'il réalise un certain nombre d'interventions. Or, il existe une très grande différence selon les hôpitaux.

CANCER HORMONO-DÉPENDANT

Le cancer de la prostate, comme certains cancers du sein et de l'utérus. Les œstrogènes sont des hormones liposolubles qui actives sont transportées vers des récepteurs spécifiques pour remplir leur fonction. Ensuite elles seront métabolisées et éliminées. En cas de blocage de l'élimination, on constate une surcharge d'œstrogènes (hyperœstrogénie).

L'environnement et l'alimentation moderne sont surchargés en xéno-œstrogènes qui favorisent cette hyperœstrogénie. Du fait de l'homologue de structure avec les œstrogènes endogènes, cet apport exogène d'œstrogènes active les récepteurs hormonaux et provoque des réactions biologiques excessives et inadaptées et de ce fait crée un emballement du processus tumoral.

Il s'agit donc de freiner cet excès. On dispose de plusieurs voies d'élimination. La clef de la solution thérapeutique est représentée par la nutrition et plus particulièrement les légumes de la famille des crucifères (brocolis, choux) couplés au glutathion un anti-oxydant, aux lignanes (graines de lin), au sélénium et au zinc.

- œstro-regul (labo Phyt'Inov), un comprimé par jour.

CAUCHEMARS

Les cauchemars sont fréquents entre un an et six ans. Ils représentent 10 % du temps de sommeil. La plupart passent inaperçus car ils ne réveillent pas l'enfant. Seuls les plus impressionnants le font pleurer et appeler maman ou papa. Les cauchemars se produisent en fin de nuit, dans la phase de sommeil paradoxal, celle des rêves.

SYMPTÔMES

Rêves longs, compliqués et angoissants surtout en fin de nuit.

Sueurs, palpitations, cris qui peuvent réveiller.

Au réveil, persistance de la peur.

DES PEURS ET TRAUMATISMES REFOULÉS

Le quotidien d'un enfant est fait de moments heureux et de frustrations. Le cauchemar lui permet de mettre en scène ses doutes, ses peurs, ses révoltes, ses frustrations. La période de rêve est le moment privilégié où se dénouent les tensions familiales, où l'enfant cherche à définir son rôle, à trouver sa place dans la fratrie. Ses cauchemars expriment sa jalousie pour son frère ou sa sœur, son inquiétude de s'être perdu dans le jardin, son obligation d'obéir à la maîtresse…

Le cauchemar a une fonction d'évacuation des traumatismes diurnes. Vers neuf mois, la prise de conscience par le tout-petit de la séparation d'avec sa mère entraîne sa peur de la perdre, d'être abandonné. C'est l'angoisse de la séparation.

Entre deux et quatre ans, les cauchemars sont liés à la peur d'être dévoré par le méchant loup. Pour dépasser ses angoisses, l'enfant introduit dans ses rêves des animaux

féroces qui ne font pas partie de son quotidien et qu'il essaiera de vaincre.

À trois ans, l'enfant ne distingue pas le rêve de la réalité, ces gestes accomplis ensemble le persuaderont que les « méchants » sont partis. Il pourra ainsi se rendormir calmement.

À quatre ans et plus, vous pouvez le raisonner.

Les cauchemars seraient le reflet d'une porte ouverte sur l'inconscient de votre enfant qui révèle une partie de sa personnalité et donne des clés pour le guider vers une meilleure affirmation de lui-même ou l'aider à résoudre les problèmes qu'il rencontre dans la journée.

RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

Juste après le cauchemar, l'enfant a si peur qu'il est recommandé de l'aider à extérioriser son angoisse en racontant son cauchemar afin qu'il puisse mettre des mots sur ses peurs. Rassurez-le en regardant ensemble sous le lit, en soulevant les rideaux pour vérifier qu'il n'y a rien et si nécessaire l'aider à se rendormir et laisser une veilleuse dans sa chambre pour le rassurer.

Par ailleurs, il est conseillé d'instaurer un rituel du coucher : lui raconter une histoire, lui chanter une berceuse, mettre son doudou près de lui, etc. Cette ritualisation permettra à votre enfant de s'abandonner doucement dans un sommeil serein.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

– *Arnica 30 CH + Ignatia 30 CH :* suite à un traumatisme physique ou psychologique. 1 dose de chaque après le choc.

– *Stramonium 9 CH :* 3 granules le soir avant l'endormissement.

• ***Terreurs nocturnes***

– *Cina 5 CH :* réveil brusque durant la nuit chez un enfant capricieux et qui a des vers.

– *Hyoscyamus 9 CH :* réveil en hurlant avec agitation.

Hallucination : il cherche à attraper des choses imaginaires. Il voit des choses plus grandes qu'elles ne sont en réalité. Il discourt avec des personnages imaginaires.

– *Stramonium 9 CH :* réveil en hurlant et enfant inconsolable ; Hallucination : vision de spectacles d'animaux qui provoquent la terreur. Crainte de l'obscurité : il réclame de la lumière. 3 granules lors de la crise et 3 soirs de suite.

• Remède selon les modalités

Donner 5 granules au coucher et à chaque fois que les symptômes se manifestent :

– *Arsenicum album 9 CH :* rêves de mort, angoisse, agitation.

– *Lachesis 9 CH :* rêves de serpents (sensation d'étouffement).

– *Natrum muriaticum 9 CH :* rêves de voleurs.

– *Pulsatilla 9 CH :* besoin d'un nounours ou de bras amis pour se rassurer.

– *Rhus toxicodendron 9 CH :* rêves de grands mouvements ou de déménagement.

– *Tarentula hispanica 9 CH :* anxiété, agitation, surexcitation nerveuse jour et nuit. Hallucination : il voit des monstres, des animaux, des étrangers dans sa chambre. Aversion pour les couleurs rouge, vert, noir qui l'énervent.

• Un complexe homéopathique

– *Tarentula complexe n° 71* (Lehning) : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas.

Enfant : 5 ou 10 gouttes selon âge.

HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont, par définition, volatiles et de fragrances riches. Elles présentent un réel intérêt pour agir efficacement sur les centres nerveux par le biais de l'olfaction. Ce sens, méconnu et oublié, reste pourtant un guide infaillible dans la perception de l'autre et conditionne nombre de nos comportements relationnels.

• Voie olfactive

H.E. Lavandula super acetate 5 ml

H.E. Aniba rosaeodora 10 ml

Diffusez le mélange 10 à 15 minutes, 2 fois par jour + ½ heure avant la mise au lit.

• Voie cutanée : forme liquide (non grasse)

H.E. Citrus aurantium (feuilles) 4 ml

H.E. Aniba rosaeodora 2 ml

H.V. Noisette 3 ml

Transcutol qsp 15 ml

Posologie bébé et enfant : Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange soit sur le plexus solaire, soit sur la voûte plantaire, soit sur la face interne des poignets ou encore le long de la colonne vertébrale. À répéter selon le besoin et avant le sommeil.

Voir mes livres : *Aroma Famille* et *Aroma Stress,* Éditions Albin Michel.

MACÉRAT DE TILLEUL

Employé pour favoriser le sommeil mais aussi pour en augmenter la durée, lutte contre les insomnies surtout chez les enfants (remède idéal en pédiatrie). Il draine le système nerveux. Il est recommandé dans les névroses (angoisses et obsessions). C'est un antispasmodique efficace dans les palpitations cardiaques et la spasmophilie. Employé comme anti-inflammatoire, il agit également sur les syndromes d'inflammation chronique comme les gastrites et les colites spasmodiques. Au niveau glandulaire, il agit dans l'hyperthyroïdie.

Flacon de 15 ml.

Adapter la posologie selon l'âge.

– 5 ans : 1 goutte dans un verre d'eau, 3 fois par jour avant repas.

– 10 ans : 2 gouttes.

ÉLIXIR SOMMEIL

Comporte quatre élixirs : Passiflore, Houblon, Fenouil, Aubépine.

Cette association a pour but d'aider à retrouver un sommeil réparateur de qualité et de favoriser l'endormissement par une action antispasmodique en diminuant le stress, l'anxiété, la nervosité, l'angoisse, en régularisant l'humeur, la digestion et le rythme cardiaque. Cet élixir est utilisé pour préparer l'organisme à l'endormissement en équilibrant, calmant et stimulant l'ensemble des fonctions de l'organisme qui permettent d'obtenir un sommeil réparateur et paisible, supprimant les difficultés d'endormissement, les cauchemars et les réveils nocturnes, en complément de mesures diététiques.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans.

Flacon de 250 ml.

2 cuillères doses + un grand verre d'eau après le dîner.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

CÉPHALÉES

Parmi les nombreux malades qui consultent pour des « maux de tête », bien peu ont de vraies « migraines » ou céphalées en hémicrânie d'origine vaso-motrice. Le plus souvent, les deux manifestations cliniques, migraines et céphalées s'intriquent de façon plus ou moins complexe.

Les malades migraineux ou céphalalgiques présentent souvent en effet des phénomènes digestifs, circulatoires, nerveux, hormonaux, rhumatismaux, simultanément ou en alternance avec leurs céphalées. Or, nous disposons de remèdes dont les parthogénésies ou les types sensibles regroupent à la fois de tels troubles. Nous pourrons donc agir sur le terrain profond de ces malades et, sinon les guérir à tous coups, du moins les soulager très souvent, en espaçant leurs phénomènes douloureux, dont la répétition fréquente constitue chez certains malades une réelle affection invalidante.

SIGNES CLINIQUES

– Douleur lancinante ou diffuse, d'intensité variable localisée au niveau du front, à l'arrière de la tête ou prenant la totalité de la boîte crânienne.
– La céphalée de tension musculaire provient de la tension excessive des muscles du cou et du visage. Elle a un caractère pesant, avec localisation particulière au niveau occipital et irradiation sus-orbitaire. Elle dure souvent longtemps avec des exacerbations périodiques, au climat froid-humide.
– Certaines formes de céphalées de tension musculaire sont secondaires à un maintien prolongé d'une posture particulière (secrétaire, odontologiste).

IMPORTANCE DE L'INTERROGATOIRE

– Localisation de la douleur ; à droite, à gauche, sur le front, les tempes, la nuque, de dessus de la tête ?
– Trajet de la douleur : d'avant en arrière ou inversement, d'un côté à l'autre ?
– Caractère de la douleur : comme un battement, un lancement, une brûlure, un bandeau serré, un éclatement, un clou ou une vrille ?
– À quelle heure la crise se déclenche-t-elle ?
– Les conditions d'amélioration ou d'aggravation de la crise : position couchée ou debout, le mouvement ou l'immobilisme, l'alimentation, le froid ou le chaud.
– Dans quelles circonstances la crise se déclenche-t-elle : pendant les règles, par certains aliments (intolérances) ou excès de table, contrariétés, émotions ?
– Autres symptômes accompagnant la crise : nausées, vomissements, acidité, troubles visuels (migraines ophtalmiques) ?
– Comportement pendant les crises : abattement, hypersensibilité, agitation ?

Nous envisagerons successivement le traitement des céphalées et migraines qui surviennent chez des malades présentant par ailleurs une prédominance de troubles digestifs, circulatoires, dystoniques, asthéniques ou psychasthéniques ou encore des troubles hormonaux, rhumatismaux ou vertébraux.

CÉPHALÉES ET TROUBLES DIGESTIFS

Ce sont des malades aux troubles dyspeptiques très variés et que certains attribuent à « une crise de foie ».

1 – Remèdes symptomatiques

Prescrire en 7 CH, 5 granules, toutes les 30 minutes, puis espacer selon l'amélioration.

– *Iris versicolor :* remède des céphalées ou migraines périodiques, quelle qu'en soit la latéralité. Les troubles surviennent surtout le dimanche ou les jours de repos. Ils sont accompagnés de vomissements abondants, glaireux, filants, acides, brûlants, en rapport avec une dyspepsie

hyperchlorhydrique et de fréquentes sensations de brûlures au niveau du tube digestif. Des troubles visuels précèdent souvent la migraine.

– *Kalium bichromicum :* remède indiqué dans les céphalées susorbitaires, surtout à droite, punctiformes, précédées de troubles visuels et accompagnées de vomissements jaunâtres, épais, filants, très acides. Amélioration de la douleur par la pression locale. Souvent le malade présente une dyspepsie hyperchlorhydrique ou ulcéreuse associée. Désir de bière qui est pourtant mal tolérée. Également le grand médicament des sinusites frontales.

– *Lac defloratum :* remède indiqué dans les céphalées des constipés. Les douleurs débutent au front et vont se fixer à l'occiput. Elles apparaissent après plusieurs jours de constipation.

– *Lac caninum :* ce remède est indiqué dans les céphalées à bascule, ayant une alternance régulière, une fois à droite, une fois à gauche.

– *Nux vomica :* céphalée frontale au réveil, après un repas copieux, excès d'alcool, la « gueule de bois ».

– *Sanguinaria :* céphalée avec congestion rouge de la face et acidité gastrique. La douleur va de la nuque vers l'œil droit en général.

2 – Remèdes de fond

Prescrire en 15 CH ou 30 CH, 1 dose par semaine.

– *Lycopodium :* malades hyposthéniques ayant tendance à l'insuffisance hépatique et rénale, à la goutte. Ils présentent un ballonnement, du pyrosis, montrent un gros abdomen flasque et une anatomie peu musclée. Souvent céphalée sus-orbitaire droite.

– *Nux vomica :* médicament destiné au malade sthénique, hyperactif, hyperexcitable mais sédentaire et faisant des excès de table et d'alcool.

– *Sepia :* médicament destiné au patient de type sensible qui est le plus souvent une femme brune, maigre, triste, présentant des ptoses viscérales multiples, des troubles

hépatiques et de la congestion veineuse du petit bassin d'où les troubles génitaux et hémorroïdaires. Les céphalées peuvent être frontales, occipitales ou en hémicrânies gauches.

– *Sulfur :* ce remède est indiqué chez les sujets congestifs ayant des sensations de brûlure au vertex, aux orifices, à la plante des pieds, avec amélioration par le frais. Les céphalées sont congestives et se manifestent périodiquement lors du repos hebdomadaire.

– *Psorinum :* remède indiqué chez des sujets asthéniques, maladifs, maigres, à frilosité excessive. Pessimistes et introvertis. La céphalée est périodique, précédée la veille d'une sensation de bien-être inaccoutumée. Améliorée par des applications chaudes. Sensation de faim excessive. Parfois points noirs devant les yeux.

CÉPHALÉES ET TROUBLES CIRCULATOIRES.

Ces malades sont des congestifs, souvent hypertendus et scléreux vasculaires.

1 – Remèdes symptomatiques

Ils regroupent tous les remèdes qui présentent des phénomènes de congestion céphalique.

– *Belladonna :* c'est le remède des phénomènes congestifs aigus, d'apparition brutale, avec douleurs pulsatives, mydriase, photophobie, aggravation par le bruit et les secousses. Remède tout indiqué dans les coups de chaleur, des céphalées après insolation. Prendre en 7 CH, 5 granules, 2 à 6 fois par jour, suivant l'acuité des symptômes. Espacer suivant amélioration.

– *Gelsemium :* remède des céphalées congestives précédées de troubles de la vision (diplopie). Le malade se plaint de douleurs dans les globes oculaires. Il est obnubilé et abruti suite au trac. La céphalée est à prédominance occipitale, avec irradiation dans les muscles du cou et les épaules. Prendre en 7 CH ou 9 CH, 5 granules, 1 à 4 fois par jour, suivant l'acuité des symptômes. Espacer suivant

amélioration.

– *Glonoinum :* les symptômes sont plus marqués qu'avec *Belladonna*, les battements artériels sont plus forts. Prendre en 7 CH, 2 à 6 fois par jour, suivant l'acuité des symptômes. Espacer suivant amélioration.

– *Melilotus :* ce remède est très voisin de *Glonoinum*. Les phénomènes de congestion céphalique sont améliorés par une épistaxis ou toute autre perte de sang. Prendre en 7 CH, 2 à 6 fois par jour, suivant l'acuité des symptômes. Espacer suivant amélioration.

– *Sanguinaria canadensis :* remède des céphalées congestives avec douleurs battantes, brûlantes, lancinantes et rougeur circonscrite des joues. La céphalée débute le matin, augmente vers midi et s'atténue le soir. Aggravation par les odeurs, le bruit, la lumière, le mouvement. Amélioration couché dans l'obscurité, par le sommeil, l'évacuation de gaz gastriques ou intestinaux. Prendre en 7 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Secale cornutum 5 CH* et *Apis 9 CH :* ces deux remèdes sont indiqués dans les céphalées vraies. En prendre au moment des crises douloureuses pour lutter contre l'œdème cérébral qui fait suite aux phénomènes de vaso-constriction artériolaire.

– *Veratrum viride 7 CH :* remède indiqué dans les manifestations congestives aiguës des patients hypertendus, ainsi que dans les insolations sévères et les congestions cérébrales. Le malade a la face rouge. Il est livide, ses yeux sont injectés, ses pupilles en mydriase. Sa tête est chaude et pesante. Le malade accuse de la diplopie. Il cherche querelle et veut se battre. Prendre 5 granules, 2 à 4 fois par jour.

– *Ferrum metallicum 5 CH :* remède indiqué dans les céphalées pulsatives et martelantes, accompagnées de bouffées vasomotrices du visage. Ces phénomènes sont la conséquence d'une anémie et d'une hypotension. La face est rouge et les pieds sont froids. Prendre 5 granules, 2 fois par jour. Souvent utilement complété par *China* à

la même posologie.

2 – Remèdes de fond

– *Aurum metallicum :* remède indiqué chez les pléthoriques avec éréthisme vasculaire hypertensif. Malade souvent brun, à la face vultueuse, sombre et au teint cyanosé ou olivâtre. Patient irascible parce qu'hypersensible, et qui manque de confiance en lui. Il est souvent anxieux, déprimé, mélancolique avec parfois des idées suicidaires qui peuvent devenir obsessionnelles. Amélioration générale par l'air frais, les applications froides, malgré la frilosité. Prendre en 9 CH, 5 granules par jour chez un hypertendu obèse. Si phénomène dépressif, prendre en 15 ou 30 CH chaque semaine ou 2 fois par mois. *Aurum iodatum* est mieux indiqué chez les vasculaires scléreux maigres.

– *Lachesis :* remède particulièrement indiqué chez la femme à la période ménopausique (bouffées de chaleur) et chez les alcooliques. Les céphalées sont pulsatives, généralement susorbitaires ou temporales. Elles sont aggravées le matin au réveil et améliorées par un écoulement suffisamment abondant : règles, épistaxis, etc. Prendre en 15 CH, 1 dose hebdomadaire, plus si nécessaire. Espacer suivant amélioration.

CÉPHALÉES AVEC DYSTONIE OU ASTHÉNIE

Ce sont des malades hypersensibles, fragiles, généralement maigres, chez qui les ennuis, les contrariétés, les chagrins, les baisses passagères de l'état général se traduisent par des céphalées.

1 – Remèdes symptomatiques

– *Kalium phosphoricum :* ce remède convient aux céphalées des écoliers, des étudiants, des gens intellectuellement surmenés, avec sensation de fatigue physique, de lassitude. Il est aussi indiqué dans les convalescences de maladies infectieuses, de grippe. Prendre en 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour. Dans les

convalescences de maladies infectieuses, 1 tube dose quotidienne pendant 10 ou 15 jours.

– *Anacardium orientale :* ce remède convient également aux céphalées des étudiants après surmenage intellectuel. Ils sont irritables, irascibles et dans ces moments-là, malgré eux, ils ont tendance à jurer, à blasphémer, à insulter ceux qu'ils aiment ou qu'ils estiment, comme s'ils présentaient un dédoublement de leur personnalité. Les céphalées, comme leur comportement, sont améliorées en mangeant. Prendre en 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Ignatia* est le remède des hypersensibles, des hyperexcitables dont les manifestations cliniques ont un caractère paradoxal, hystériforme. Ce sont souvent des femmes, mais pas exclusivement. La céphalée peut être localisée, comme un clou enfoncé dans la tête, mais elle peut aussi donner une sensation générale de tête lourde. Prendre en 9 CH, 5 granules chaque jour et si nécessaire, en plus, une dose hebdomadaire en 15 ou 30 CH.

– *Phosphoricum acidum :* ce remède est indiqué généralement chez des sujets jeunes, maigres, longilignes, fatigués par une croissance trop rapide, une maladie épuisante, des chagrins importants, des excès de travail ou de plaisirs. Ils présentent un grand épuisement nerveux avec mémoire très affaiblie, lenteur intellectuelle et incapacité de penser ou de réfléchir. Cela aboutit à une grande indifférence à tout. Le malade est somnolent le jour et ne dort pas la nuit. La céphalée s'accompagne de tête lourde, d'une impression de pression sur le vertex. Elle est aggravée par le mouvement, la musique. Elle est améliorée par le repos et couché. Prendre en 15 CH, 5 granules chaque jour ou 1 dose une à trois fois par semaine.

– *Zincum metallicum* est un remède qui convient particulièrement aux sujets pâles, fatigués nerveusement, agitant continuellement les pieds et les jambes dans lesquelles ils ressentent une sensation d'inquiétude et d'énervement incessant. Ils sont lents à comprendre, à

penser, non par manque d'intelligence mais par fatigue cérébrale ou affaiblissement nerveux. Les céphalées sont aggravées par l'effort intellectuel. Ces malades se plaignent facilement d'une baisse de l'acuité visuelle et présentent une intolérance particulière pour le vin et les alcools. Prendre en 15 CH, 5 granules, 1 à 2 fois par jour ou 1 dose, 3 fois par semaine.

2 – Remèdes de fond

Prendre en 15 CH ou 30 CH, 1 dose par semaine.

– *Calcarea phosphorica :* remède indiqué chez les enfants ou les adolescents qui grandissent trop vite, qui sont maigres, inappétents, fatigables. Ils se plaignent souvent de douleurs osseuses au niveau du dos ou des épiphyses. Les céphalées en elles-mêmes ne sont pas caractéristiques.

– *Natrum muriaticum :* remède de fond pour les céphalées des enfants ou des adolescents fatigués par les études, les veilles prolongées, etc. Ces enfants sont maigres, mangent très salé et présentent une soif inextinguible. Généralement peureux, tristes, ils aiment ressasser leurs ennuis. Ils pleurent facilement mais rejettent la consolation. Leurs céphalées débutent souvent vers 10 heures du matin, par des éblouissements. Elles sont pulsatives et persistent toute la journée.

– *Silicea :* c'est le remède des individus faibles, déminéralisés, aux ongles cassants, tachés de blanc. Ils sont enclins aux suppurations. Hypersensibles au froid, ils transpirent facilement de la tête et des pieds.

CÉPHALÉES ET RÈGLES

1 – Remèdes symptomatiques

Prendre en 7 CH :

– *Actaea racemosa :* ce médicament est surtout le remède des dysménorrhées proportionnelles au flux sanguin. Ce

remède peut parfois être utilement alterné avec *Cyclamen.*

– *Cyclamen :* remède des céphalées qui surviennent lors des règles, accompagnées ou précédées de troubles visuels et de vertiges. C'est le grand remède de la migraine ophtalmique. Elles sont maximales pendant les règles, aggravées en plein air et par le café. Prendre une dose quotidienne à partir du 15e ou 20e jour du cycle, jusqu'à la fin des règles.

2 – Remèdes de fond

Ils seront individualisés en fonction de l'ensemble des signes présents. *Platina, Pulsatilla* et *Sepia,* ces trois remèdes ont été étudiés ailleurs.

– *Folliculinum :* ce remède est indiqué quand les céphalées sont dues à un excès de folliculine. Prendre 1 dose en 30 CH le 7e jour de chaque cycle menstruel.

– *Lachesis :* la grande modalité de ce remède est l'amélioration par les écoulements ou par les règles. Les céphalées surviennent avant les règles. Prendre en échelle, 1 dose en 9 CH le 21e jour, puis en 15 CH le 22e jour et en 30 CH le 23e jour du cycle.

CÉPHALÉES ET RHUMATISMES (CERVICALGIES)

– *Actaea racemosa 5 CH :* c'est le grand remède des douleurs cervicales ou torticolis au moment des règles. Raideur douloureuse et contracture des muscles du cou. Les vertèbres sont sensibles au toucher.

– *Dulcamara :* remède indiqué lorsqu'il y a aggravation par l'humidité, le froid humide, le temps pluvieux et amélioration par la chaleur sèche ou le mouvement. Prendre en 7 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Natrum sulfuricum :* remède des sycotiques gras, souvent dépressifs, présentant des manifestations rhumatismales aggravées par le froid et l'humidité. Prendre en 15 CH, 1 dose hebdomadaire.

– *Rhus toxicodendron 15 CH :* grand remède de l'arthrose

cervicale. Raideur de la nuque avec névralgies. Aggravées par l'immobilité, la nuit. Besoin de se faire masser et réchauffer.

– *Spigelia 7 CH :* névralgie de la face aggravée à la moindre secousse. Douleur irradiant vers le cuir chevelu, surtout du côté gauche.

Maux de tête et troubles visuels

– *Cedron 5 ou 7 CH :* névralgie faciale centrée sur l'œil.

– *Prunus :* sensation d'éclatement de l'œil qui semble se projeter en avant (voir ophtalmologue pour rechercher un glaucome).

– *Cyclamen :* grand médicament de la migraine ophtalmique avant les règles. Mouches devant les yeux, zigzags, éclairs et vertiges précédant la migraine.

– *Gelsemium :* impression de poids sur la tête et la nuque avec abrutissement et vue brouillée ou double, souvent à cause du trac.

– *Iris versicolor :* au-dessus des yeux avec éblouissements précédant la migraine.

Maux de tête à la suite d'une fatigue oculaire

– *Arnica :* médicament de toutes les fatigues musculaires.

– *Ruta :* spécifique aux petits muscles oculaires.

Ces deux médicaments sont très intéressants à prendre de manière préventive lors des séances de rééducation orthoptique ou suite à un travail sur écran.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes +eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml
midi 50 gouttes + eau *Ficus carica* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml
soir 50 gouttes + eau *Corylus avellana* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml

Si céphalée ou migraine chronique : *Alnus glutinosa.*

• Macérat de Cassis

Plante adaptogène. Grâce à son action endocrinienne sur l'activité hypophyso-cortico-surrénale, le Cassis régularise le syndrome d'adaptation (renforce l'activité gluco-corticoïde).

Prendre 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

•Macérat de Figuier

Amène l'équilibre. Grand régulateur émotionnel. A une action puissante dans tous les troubles liés au stress. 3 fois, 4 gouttes + eau avant les repas.

• Macérat de Noisetier

Agit sur tous les troubles nerveux en rééquilibrant les états neurovégétatifs et dépressifs (céphalées, névralgies, dyspepsie). 3 fois, 4 gouttes + eau.

Si migraine d'origine digestive ou hépatique = macérat de Genévrier.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

Ces produits disponibles au Labo La Royale.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

– Acérola, vit.C : 4 comprimés par jour.

– Levure de bière (vit.B) : 2 gélules, 2 fois par jour.

– Silice organique : 2 c. à soupe, 2 fois par jour. (ou Virsil = silice organique + vinaigre de hêtre).

– Aroma Nutrient n°21-01 : 2 gélules aux 2 repas.

– Jus de noni (adaptogène) : 1 c. à soupe, 2 fois par jour.

Produits disponibles au Laboratoire Aromalia.

HUILES ESSENTIELLES

• ***Adultes :*** voie cutanée

H.E. Lavandula super acétate 4 ml

H.E. Chamaemelum nobile 1 ml

H.E. Ocimum basilicum 5 ml

En application locale sur la zone douloureuse, 2 à 3 gouttes à répéter au besoin.

Ou

H.E. Mentha piperita 3 ml

H.E. Gaultheria procumbens 1 ml
H.E. Eugenia caryophyllus 1 ml
H.V. Noisette 5 ml
En application locale sur la zone douloureuse, 2 à 3 gouttes à répéter au besoin.

• ***Enfant :*** voie cutanée (forme liquide non grasse)
H.E. Mentha piperita 1 ml H.E.
H.E. Chameamelum nobile 2ml
H.E. Citrus aurantium ssp. Aur. (fe) 2 ml
H.E. Cananga odorata totum et extra 0,5 ml
Transcutol qsp 15 ml
Posologie enfant : appliquer 2 gouttes localement à l'endroit de la douleur (tempes, front, nuque) et renouveler selon le besoin.

TISANE (RECETTE M.A. MULOT)

Préparation
30 g Hépatique des fontaines
30 g Chardon Marie
20 g Mélisse
20 g Reine-des-prés
Posologie : Jeter une cuillerée à soupe de ce mélange dans un bol d'eau bouillante. Laisser infuser 5 minutes. Filtrer. Sucrer. Boire 2 à 3 tasses bien chaudes par jour.

Et aussi : le Lierre, en traitement externe, vous hacherez des feuilles fraîches de lierre grimpant. Posez-les à même les tempes et conservez-les, à l'aide d'un pansement de gaze trempé dans de l'eau chaude, une dizaine de minutes.

CHLAMYDIASE

Chlamydia trachomatis est une bactérie très répandue. Elle est à l'origine de l'infection sexuellement transmissible la plus fréquente en France et dans les pays industrialisés, et sa prévalence est en augmentation ces dernières années. C'est, en outre, un microbe assez sournois. En effet, dans les deux tiers des cas, la personne infectée ne présente aucun symptôme. Pourtant, la bactérie est bien là et cause de sérieux dégâts.

Lorsque les chlamydiæ se cantonnent à l'urètre, au vagin ou au col de l'utérus, les conséquences ne sont pas trop graves. Si les symptômes apparaissent, ils se limitent à une sensation de brûlure en urinant ou à des pertes vaginales.

RISQUE IMPORTANT D'INFERTILITÉ

Les choses se compliquent lorsque la bactérie se propage à l'utérus et aux trompes de Fallope. À ce stade, les chlamydiæ peuvent détruire la muqueuse de la trompe et/ou provoquer des adhérences qui vont encombrer et bloquer les trompes. Ces lésions microscopiques ne se voient pas forcément lors d'un examen, mais elles suffisent parfois à expliquer une stérilité ou une grossesse extra-utérine.

Les hommes ne sont pas épargnés, même si chez eux les séquelles sont plus rares. Des cas d'infertilité ont été observés après une infection de la prostate.

FRÉQUENCE

Le nombre de tests positifs augmente, mais il n'est pas facile de dire si c'est dû à une recrudescence de la maladie ou à un meilleur dépistage. Car les nouvelles méthodes de dépistage sont plus faciles à utiliser. Par exemple, chez l'homme, on recourt à une simple analyse d'urine.

TRAITEMENT OFFICIEL

Le test de dépistage est très simple : analyse d'urine chez l'homme, prélèvement vaginal chez la femme.

Lorsque celui-ci révèle une infection à chlamydiæ, il faut réagir sans attendre. En toute logique, les deux partenaires devront suivre le même traitement, sous peine de se recontaminer à la première occasion. De manière classique, le médecin prescrivait sept jours d'antibiotiques.

On dispose aujourd'hui d'un traitement en prise unique, l'azithromycine. Les quatre comprimés, à prendre en même temps, agissent sur une semaine. Néanmoins, une infection sévère nécessite un traitement de deux semaines. La bactérie est éliminée facilement. On ne constate pas de résistance à cet antibiotique.

Au bout du compte, la contamination se faisant par voie sexuelle, la meilleure protection reste le préservatif.

TRAITEMENT NATUREL

1 – Oligoélément

Cuivre : 2 ampoules par jour, 10 jours.

2 – Huiles essentielles

• Voie orale

H.E. Thymus vulg. thujanol 75 mg

Excipient qsp, 1 gélule gastro-résistante

Prendre 1 gélule, 3 fois par jour, 20 jours. À renouveler si nécessaire.

• Voie vaginale

H.E. Thymus vulg. thujanol 250 mg

H.V. Calophyllum inophyllum 50 mg

Exc. qsp 1 ovule de 3 g. N° 30

Posologie : 1re semaine : 1 ovule matin et soir ; 2e et 3e semaine : 1 ovule le soir. Mettre en place un tampon. À renouveler si nécessaire.

3 – Compléments alimentaires

– Lysovir (4 huiles essentielles anti-bactériennes) :
2 gélules 4 fois par jour, 3 jours
3 fois, 2 gélules, 10 jours
2 fois, 2 gélules, 10 jours.

– Proflore : (10 milliards de germes) : 1 gélule le matin à jeun, 1 mois. À renouveler. Restaure la flore intestinale.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules.

– Propolis pure : 4 fois, 2 gélules.

– Oxyolyse (açai, grenade, goji) : anti-oxydant. 2 fois, 2 gélules, 1 mois.

Ces 5 produits au Labo Phyt'Inov.

4 – Interféron alpha-humain leucocytaire

– Immunoplex® : 1 comprimé sublingual, 2 fois par jour, 2 mois, 30 minutes avant les repas. Laisser fondre sous la langue.

Avenir Pharma – 5 Route de chêne – 1207 Genève – Tel : 0041 227 371 919.

5 – Extrait de pépins de pamplemousse

Outre l'intérêt culinaire de la chair du pamplemousse, ce fruit renferme dans ses pépins des principes actifs particulièrement intéressants. Ainsi, les pépins sont riches en polyphénols. Ces molécules ont démontré leur efficacité en tant qu'agents antimicrobiens. Plusieurs études scientifiques en ont révélé les effets bactéricides, fongicides et virucides. L'extrait de pépins de pamplemousse renforce les défenses naturelles et peut être utilisé en application locale (en perçant la gélule) ou par prise orale afin d'obtenir une action générale.

Boîte de 10 gélules. 1 gélule avant les 3 repas + eau.

6 – Comprimés d'Acérola

Contient de la vitamine C utile dans la prévention et le traitement des infections.

Boîte de 90 cps (500 mg par comprimé). 4 comprimés par jour.

7 – Gemo-défense

Contient trois macérats : Églantier, Aulne, Bouleau verruqueux.

• Macérat d'Églantier : *Rosa canina* renforce les défenses immunitaires, prévient des infections grippales. Il lutte contre la fatigue générale de l'organisme.

• Macérat d'Aulne : *Alnus glutinosa* intervient dans les infections (rhume, grippe).

• Macérat de Bouleau verruqueux : *Betula verrucosa* agit dans les problèmes liés à une invasion microbienne d'allure très chronique.

Cette association a pour but d'aider lors de défaillances immunitaires permettant le développement des germes et de virus. L'Églantier, remède d'inflammation aiguë, a pour propriété de relever les défenses immunitaires défaillantes, sera potentialisé par l'Aulne et le Bouleau verruqueux.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant repas ou 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

CHUTE SUR LE COCCYX

Placé dans le prolongement du sacrum et de forme triangulaire, le coccyx correspond à la soudure de trois à cinq petites vertèbres atrophiées. Des ligaments et des fibres musculaires le rattachent au périnée qui maintient tous les organes du petit bassin : vessie, utérus, prostate et rectum. En cas de choc sur le coccyx, il peut perdre sa mobilité et révéler d'autres maux.

La douleur du coccyx est appelée : coccygodynie.

RISQUES

Le premier signe après la chute est une douleur vive, ressentie au niveau du coccyx et accentuée en position assise. Plusieurs jours, voire plusieurs semaines après, une douleur vertébrale persistante peut s'installer.

Le choc peut aussi causer d'autres répercussions qui apparaissent à plus ou moins long terme et parfois à distance du coccyx.

Via le périnée, des tensions douloureuses autour de l'anus, avec des envies fréquentes d'aller à la selle ou une constipation, des cystites, une inflammation de la prostate, une incontinence urinaire ou même des douleurs lors des rapports sexuels.

Des troubles de la circulation sanguine dans la région du petit bassin peuvent favoriser une poussée d'hémorroïdes.

À distance, des migraines ou des états dépressifs peuvent survenir. Ils seraient dus aux tensions des facias (enveloppes de tissu conjonctif) situés le long de la colonne vertébrale.

EXAMENS

Suite à une chute sur le coccyx avec douleur persistante,

une radio est fortement conseillée pour savoir s'il y a une fracture. Cependant, la radio ne montre pas toujours la « fixation » du coccyx.

Autre difficulté, les personnes font rarement le lien entre les troubles précédemment évoqués et une chute sur le coccyx, surtout si celle-ci est très ancienne. Pour cette raison, l'ostéopathe posera de nombreuses questions au patient sur ses antécédents.

OSTÉOPATHIE

Pour vérifier la fixation du coccyx, l'ostéopathe effectue un test de mobilité : le majeur sur la pointe du coccyx, l'index et l'annulaire de chaque côté, il teste sa souplesse d'avant en arrière et latéralement, alors que le patient est en position assise. Si le coccyx ne bouge pas ou si la douleur est importante, une manœuvre est nécessaire pour améliorer sa mobilité. Cette technique qui a largement prouvé son efficacité, consiste à saisir le coccyx entre le pouce et l'index pour le corriger. La personne est allongée sur le ventre ou sur le côté. On s'assure qu'elle soit bien détendue avec le périnée relâché. La manipulation de 1 à 2 minutes est peu douloureuse.

Une autre manœuvre efficace consiste à mettre le patient à quatre pattes. Le thérapeute procède à un toucher rectal, pulpe en l'air. Le patient s'étend, relaché, s'appuie sur le doigt fixe du thérapeute et redresse le coccyx. Le patient effectue la manœuvre.

HOMÉOPATHIE

Douleurs du coccyx ou coccygodynie

Ruta 5 CH + Hypericum 15 CH : 5 granules de chaque, 3 fois par jour.

GEMO-SOUPLESSE

Contient trois macérats : Pin montana, Vigne, Airelle rouge. Cette association par les gibbérellines et auxines qu'elle apporte permet d'assouplir les articulations.

Flacon de 15 ml.
3 fois, 4 gouttes + eau avant les 3 repas.
La Royale

COLIBACILLOSE

Nom donné à l'ensemble des maladies produites par le colibacille dont le germe en question est l'*Escherichia coli*. Ce microbe habite à l'état normal l'intestin de l'homme et des animaux. Il joue un rôle pathogène dans différentes diarrhées, dysenteries, affections urinaires et la production de l'appendicite. Sa présence dans l'appareil génito-urinaire provoque des démangeaisons et des douleurs souvent à la limite du supportable. Les infections liées au colibacille sont plus fréquemment urinaires. Pour les médecins de terrain, il existe une relation entre les intestins et les reins : c'est ce qu'on appelle le syndrome entéro-rénal.

La colibacillose atteint plus les femmes que les hommes et traduit le plus souvent un fond d'anxiété. Ne soigner que l'infection vésicale ne suffit pas. C'est pourquoi, ne prescrire que les antibiotiques ne traite pas ce problème. Boire beaucoup d'eau.

CAUSES

• Dans 90 % des cas d'infection, nous trouvons l'*Escherichia coli*, puis le *Proteus mirabilis*. L'un et l'autre sont des entérobactéries qui prolifèrent à l'état naturel dans l'intestin.

• Les facteurs favorisants sont les troubles du transit intestinal (constipation ou diarrhée), prise insuffisante de boissons, périodes pré- et post-menstruelles, rapports sexuels.

SYMPTOMATOLOGIE

Trois signes majeurs :

– La brûlure à la miction, allant de la simple gêne à la douleur insupportable ; elle est parfois calmée par l'ingestion

abondante de boissons peu minéralisées.

– L'envie très fréquente d'uriner (pollakiurie), signe annonciateur par excellence de la cystite ; les mictions sont de faible volume.

– La pesanteur vésicale et douleur modérée permanente qui persiste pendant la miction.

La fièvre est souvent absente, mais on observe parfois des pics, brefs, de température très élevée.

HOMÉOPATHIE

– Voir les remèdes de la cystite (*Cantharis, Mercurius corrosivus 5 CH, Staphysagria 15 CH).*

– *Colibacillinum 15 CH :* 1 dose par semaine.

– *Sérum anticolibacillaire 8 DH :* 1 ampoule par jour, pendant 1 semaine (infection aiguë).

– *Anilinum 5 CH :* infection chronique.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Sarriette des montagnes 2 ml
H.E. Bois de rose 2 ml
H.E. Tea tree 2 ml
H.E. Palmarosa 2 ml
H.V. Calophylle inophylle 10 ml

Application cutanée de 10 gouttes du mélange sur le pubis et le bas du dos, 10 à 15 jours.

Aroma-Nutrient N° 8-01 (Labo Aromalia) : 2 gélules avant les 3 repas pendant 7 jours, puis 2 gélules avant les 2 repas pendant 15 jours.

Ou Lysovir (4 H.E.) : 3 fois, 2 gélules, 1 semaine puis, 2 fois, 2 gélules, 15 jours (Labo Phyt'Inov).

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Vaccinium vitis idaea* Bg Mac. Glyc. 1D 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Betula pubescens* Bg Mac. Glyc. 1D

250 ml
soir 50 gouttes + eau *Vaccinum myrtillus* Bg Mac. Glyc. 1D 250 ml

• Macérat d'Airelle rouge

L'Airelle est salutaire dans les cystites, draine la vessie, élimine les calculs, apaise les néphrites (inflammation chronique ou aiguë du rein) et dans les problèmes de prostate. Le drainage chez les sujets qui gardent toute constipation chronique, colites spasmodiques ou à l'inverse, l'excès d'éliminations, diarrhées suite à la prise d'antibiotiques.

• Macérat d'Aulne

Remède de tous les syndromes inflammatoires. Il intervient aussi dans les infections.

• Macérat de Myrtille

Anti-inflammatoire. Excellent dans les colibacilloses.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

Mettre 2 gouttes de chaque macérat + eau, avant les 3 repas ou 5 gouttes de chaque dans un grand verre d'eau le matin.

• Baies d'Airelle

Riche en anthocyanosides. Réduit de 50 % les infections urinaires.

Boîte de 200 gélules. 2 gélules avant les 3 repas.

• Acérola

Petite cerise rouge qui contient de la vitamine C. Chaque comprimé contient 500 mg. 4 comprimés par jour.

Oligoélément

Granions de Cuivre : 2 ampoules pendant 10 jours.

Compléments alimentaires

– Proflore (10 milliards de germes par gélule) : 1 gélule matin à jeun, 2 cures de 3 semaines par trimestre. Renforce la flore intestinale.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules, 1 mois. Anti-inflammatoire.

– Oxyolyse (açai, grenade, goji) : anti-oxydant. 2 fois, 2 gélules, 1 mois.

– Propolis pure : 4 fois, 2 gélules.

Ces 4 produits au Labo Phyt'Inov.

La canneberge

Elle se présente sous la forme d'un arbuste à feuilles persistantes qui pousse essentiellement dans les tourbières de l'Amérique du Nord. Cette plante était utilisée par les Amérindiens depuis des siècles pour prévenir et traiter les infections des voies urinaires et pour soigner divers troubles du système digestif.

Plusieurs études récentes ont conforté la communauté scientifique et médicale dans son utilisation de jus de canneberge pour prévenir les cystites. Le fruit empêche les bactéries (*Escherichia coli*. d'adhérer aux parois des voies urinaires et par conséquent de s'y développer.

• Jus de canneberge = 2 verres par jour.

• Baies de canneberge = 2 fois, 2 gélules par jour, pendant 1 mois.

Tisanes

Préparation
20 g fleurs de Bruyère
20 g feuilles de Myrtille
20 g Verge d'or
10 g Bourdaine
10 g Vergerette du Canada
20 g Pariétaire
10 g Chèvrefeuille

Posologie : Incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Filtrer et boire 3 tasses par jour, loin des repas.

+ La garance

Vous pouvez purifier vos urines avec une infusion constituée d'une cuillerée à dessert de garance pour ¼ de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Passer. Boire à jeun, le matin, sucrer au miel.

COLITE

Colite spasmodique, colopathie, syndrome du côlon irritable ou colopathie fonctionnelle…, il s'agit de la même maladie, bénigne mais chronique, d'origine infectieuse (bactérienne, flagellés, candidose amibienne), alimentaire ou de cause plurifactorielle (recto-colite ulcéro-hémorragique ou maladie de Crohn).

La colopathie fonctionnelle est bénigne, mais désespérante pour le malade et le médecin. Les pansements intestinaux, les antispasmodiques, les antalgiques, le charbon, les mucilages, les ralentisseurs du transit, les cures thermales, l'acupuncture ne peuvent qu'atténuer les poussées. La médecine officielle n'a jamais guéri une colopathie.

La colite est très répandue. Elle atteint environ un Français sur quatre et représente 50 % des consultations de gastro-entérologie.

SYMPTÔMES

•Douleurs abdominales ;
•Ballonnement abdominal ;
• Troubles du transit : constipation, diarrhée ou alternance des deux.

D'autres manifestations sont plus inconstantes :
• Soulagement de l'inconfort abdominal par la défécation ;
• Selles impérieuses ;
• Impression d'évacuation incomplète.

Le colopathe est souvent fatigué, anxieux ou déprimé, en proie à des malaises variés : tachycardie, palpitations, sueurs, nausées, symptômes digestifs hauts, symptômes extra-digestifs : urinaires, génitaux chez la femme et articulaires.

Les colites spasmodiques sont souvent liées aux stress.

Présence de diverticules ou de polypes. Abdomen douloureux, surtout au niveau du cæcum et du sigmoïde et souvent du côlon gauche.

EXAMENS

Procéder à une coloscopie (endoscopie) ou à un lavement baryté qui révèle une motricité colique anormale (soit exagérée, soit diminuée), voire une lésion organique (polypes, diverticules, hémorragies, cancer).

HYPOTHÈSE

Pour expliquer l'inaptitude des différentes thérapies à guérir une telle pathologie, le docteur Jean Seignalet avance des hypothèses, parmi lesquelles il met l'inflammation en avant. Une inflammation de la paroi colique est la seule explication qui paraisse vraisemblable. Cette inflammation est démontrée par la présence excessive dans la paroi colique de diverses variétés de leucocytes, en particulier mastocytes, macrophages et lymphocytes T.

ORIGINE DE L'INFLAMMATION

• Attaque de la muqueuse du grêle par l'alimentation moderne et certaines bactéries dangereuses qu'elle favorise (intolérances alimentaires, maladies auto-immunes).

• Hyperperméabilité du grêle avec passage de macromolécules bactériennes et alimentaires.

•Expulsion de ces déchets, à travers la paroi colique, par des cellules qui les transportent, du sang à la lumière colique. Ces cellules constituent un infiltrat permanent qui entraîne une inflammation chronique de la paroi colique.

• L'atteinte primitive siège au niveau du grêle et le côlon n'est atteint que secondairement.

• Le danger ne vient pas de la lumière colique, mais vient du sang où se déversent les molécules dangereuses et les globules blancs qui vont les transporter. C'est ainsi que Jean Seignalet propose le régime type originel en insistant sur les produits crus et non sur les produits cuits, à l'inverse des

pratiques médicales classiques. Le but, selon Seignalet, est d'exclure tous les aliments dangereux introduits depuis le début de la civilisation. Ils correspondent à ceux qui ne sont jamais consommés par les animaux sauvages. Les principales directives de sa méthode sont :

– Exclusion des laits animaux de toutes origines et de leurs dérivés.

– Exclusion des céréales mutées, essentiellement blé et maïs, alors que le riz, le sarrasin et le sésame sont autorisés.

– Exclusion des produits cuits à température trop élevée, c'est-à-dire au-dessus de 110 °C. Préférer les cuissons à la vapeur douce ou à l'étouffée.

– Exclusion des margarines et huiles raffinées, remplacées par des huiles vierges consommées crues.

– Limiter les produits pollués. Préférer les aliments biologiques.

Ce régime sera désigné indifféremment comme ancestral, hypotoxique ou de type originel.

Son livre *L'Alimentation ou la 3e médecine,* Ed. François Xavier de Guibert.

HOMÉOPATHIE

Prendre en 5 CH, 2 à 3 fois, 5 granules.

• *Arsenicum album :* syndrome colitique chez un malade obsessionnel et méticuleux.

• *Argentum nitricum :* syndrome colitique chez un malade anxieux par anticipation.

• *Colocynthis :* présence de spasmes qui plient en deux.

• *Chelidonium et Hydrastis :* tendance à la constipation. Prescrire en dilutions basses : (6X ou 4 CH) 20 gouttes ou 5 granules, 2 fois par jour.

• *Lycopodium 7 CH :* intestin irritable chez personnes anxieuses.

• *Mercurius corrosivus :* dysenterie aiguë.

• *Podophyllum peltatum :* diarrhée profuse en jets précédée de douleurs et de borborygmes. Surviennent aux aurores. Selles fétides, jaunâtres suivies de ténesme et d'extrême faiblesse. Diarrhée estivale, après abus de fruits frais.

OLIGOÉLÉMENT

Manganèse-Cobalt : 1 ampoule le matin à jeun, 10 jours.

GEMMOTHÉRAPIE

– Côlon irritable
matin 50 gouttes + eau *Alnus glutinosa* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Vaccinium vitis idaea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Tilia tomentosa* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml

– Constipation
matin 50 gouttes + eau *Betula pubescens* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Quercus pedonculata* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Vaccinium vitis idaea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml

– Météorisme
Juglans regia (noyer) et *Vaccinium vitis idaea* (airelle).

Gemo concentré complexe

– *Gemo-transit :* composé de trois macérats (Noyer, Airelle rouge, Romarin). Cette association a pour but d'équilibrer votre flore intestinale et de stimuler les fonctions de l'intestin. Les jeunes pousses d'Airelle ont une action sur le transit aussi bien urinaire qu'intestinal. Le bourgeon de Noyer restaure la flore et les jeunes pousses de Romarin drainent le système hépatique.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'un changement de terrain. Il convient à une personne qui veut retrouver ses fonctions digestives.

Flacon de 15 ml.

10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin ou 3 fois, 4 gouttes avant les repas.

Gemo concentré simple

- Macérat de vigne (*Vitis vinifera*) : Colmate les inflammations intestinales (colite, Crohn, RCH).
  Flacon de 15 ml (cure d'un mois).
  10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin ou 3 fois, 4 gouttes avant les repas.

- Troubles du transit Macérat d'Airelle rouge (constipation).
  Macérat de Noyer (restaure la flore intestinale après diarrhée).
  Macérat de Chêne (anti-diarrhéique, stimule le système nerveux).
  Choisir selon les indications.

NUTRIMENTS

- Proflore (8 milliards de germes pour 8 souches). 1 gélule le matin au réveil, 2 mois.
- Oxyolyse : anti-oxydant (açai, grenade, goji), 2 gélules aux 2 repas.
- Curcupérine (curcuma et poivre) excellent remède des colopathies. 2 fois, 2 gélules.
- Propolis pure : 2 gélules, 4 fois par jour.

Ces quatre remèdes disponibles au labo Phyt'Inov.

CONJONCTIVITES

Elles se définissent comme des lésions inflammatoires des conjonctives, c'est-à-dire de la muqueuse située au pourtour de l'œil et des paupières. L'origine d'une conjonctivite peut être virale, microbienne, allergique ou en relation avec un corps étranger (poussière, pollen…).

Parfois, un surmenage oculaire, une lumière trop vive (neige, soleil), de mauvaises conditions d'éclairage (lumière artificielle au néon, écran vidéo d'ordinateur, télévision vue trop près…), peuvent donner également des réactions inflammatoires de l'œil.

SIGNES CLINIQUES

• Rougeur de l'œil due à un afflux sanguin en relation avec l'inflammation.

• Sécrétions plus ou moins abondantes, en particulier aux coins internes des yeux.

•Œdème réactionnel qui fait augmenter de volume le bord de l'œil et les paupières.

• Larmoiement qui peut être irritant comme de l'acide, ou non, et associé à une photophobie (crainte de la lumière).

GESTES À FAIRE

• Nettoyer les yeux avec des produits appropriés, type *Dacryosérum*® ou encore par des compresses de camomille. Faire attention de ne pas entraîner de surinfection sur cette zone fragile. À défaut, on peut utiliser de l'eau fraîche pour décongestionner ou enlever les particules.

• Porter des lunettes sombres tant que dure l'inflammation ou l'exposition à la lumière vive. Essayer de régler votre écran d'ordinateur à la luminosité minimum ou mettre des filtres. Il

existe également des lunettes dans le commerce pour ne pas fatiguer les yeux devant un écran vidéo. Conseiller aux enfants de ne pas regarder la télévision de trop près.

• Penser aux colles de papiers peints, aux odeurs de peinture, de white-spirit, qui provoquent souvent des conjonctivites chez les jeunes enfants.

• Consulter un ophtalmologiste pour tout problème qui dure plus de quelques jours.

• Dans tous les cas, nettoyer les yeux à l'eau de bleuet.

GESTES À ÉVITER

• Se frotter les yeux, même s'ils démangent beaucoup, car cela relance l'inflammation et les démangeaisons. Préférer les lavages conseillés plus haut.

• Se mettre n'importe quelles gouttes dans les yeux. Par exemple, de la cortisone dans une conjonctivite virale fait perdre l'œil. De plus, leur date de péremption est en général très courte (2 à 3 semaines).

HOMÉOPATHIE

1 – Les conjonctivites simples : celles qui surviennent en général après un coup de froid ou un courant d'air (notamment en voiture). Prendre selon la cause :

– *Aconit* 5 CH : rougeur de l'œil à la suite d'un courant d'air brusque, accompagné de douleurs élançantes ; œil rouge et brûlant. Prendre 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration.

– *Belladonna* 5 CH : son indication est dictée par la mydriase (agrandissement de la pupille) ce qui rend le sujet particulièrement sensible à la lumière (photophobie). Les douleurs de l'œil sont battantes et accompagnées de maux de tête. Œil rouge avec sécheresse. Sensation de chaleur locale. Prendre 5 granules toutes les ½ heures jusqu'à amélioration.

2 – Les conjonctivites allergiques ont un caractère saisonnier. Se manifeste par de l'hyperhémie conjonctivale, de

larmoiement, des éternuements et une rhinorrhée. Dans ce cas, l'œil est rouge et sujet à des démangeaisons. Les paupières peuvent également être touchées.

– *Apis* 15 CH : conjonctivite avec le bord des yeux gonflé et de couleur rouge rosé. Démangeaisons très vives à type de brûlure et de piqûre ; paupières enflées ; améliorées par le frais (air ou eau). Prendre 5 granules toutes les ½ heures. Espacer les prises selon amélioration.

– *Euphrasia* 9 CH : rougeur importante de l'œil associée à un écoulement nasal doux. Bord des paupières très irrité et peut être le siège de croûtes jaunes le matin. Les larmes sont brûlantes, comme de l'acide. Le sujet craint toute lumière et recherche l'obscurité. Prendre 5 granules toutes les 2 heures. Espacer les prises selon amélioration.

En pratique, l'alternance toutes les heures d'*Apis 15 CH* et d'*Euphrasia 9 CH* est bénéfique et couvre la majorité des modes réactionnels.

– *Poumon-Histamine 15 CH :* 5 granules toutes les 2 heures.

– + *Manganèse :* 1 ampoule le matin.

– + *Ribes nigrum Bg. Mac. Glyc. 1D* : 2 fois, 50 gouttes.

3 – Les conjonctivites microbiennes : L'œil est le siège d'une infection avec des sécrétions de muqueuses ou muco-purulentes. Le bord des paupières est purulent, avec un écoulement jaune ou verdâtre. Une visite chez un ophtalmologiste est nécessaire. En attendant, prendre :

– *Hepar sulfur* 15 CH (5 granules avant les 3 repas) + *Pyrogenium* 7 CH (5 granules vers 17 heures) + *Mercurius corrosivus* 5 CH (3 granules, 5 fois par jour).

– *Hydrastis* 5 CH : écoulement jaunâtre. 3 granules, 5 fois par jour.

– *Kalium bichromicum* 5 CH : écoulement visqueux, formant des croûtes.

– *Mercurius solubilis* 5 CH : écoulement verdâtre.

– *Pulsatilla* 5 CH : écoulement non irritant.

– + *Lysovir* (4 huiles essentielles) : 3 fois, 2 gélules, 7 jours (Labo Phyt'Inov).

4 – Surmenage oculaire : Après une exposition à une lumière trop vive ou à de mauvaises conditions d'éclairage.

– *Arnica montana 9 CH + Physostigma venenosum 5 CH :* après avoir trop travaillé (lecture, ordinateur…).

– *Arnica montana 9 CH + Ruta graveolens 5 CH :* difficultés d'accommodation.

– *Belladonna 5 CH :* pupille dilatée, œil rouge et brûlant.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

– *Ruta graveolens* 5 CH : œil rouge, parfois gonflé, mais sans douleur. La fatigue visuelle est importante. Prendre 5 granules, 2 à 4 fois par jour, en fonction de l'importance des symptômes. Essayer de supprimer la cause.

5 – La conjonctivite traumatique présente un intense blépharospasme, une sensation douloureuse, de la photophobie.

– *Arnica* 15 CH : 5 granules toutes les heures. Diminuer sur base de l'amélioration.

– *Ledum palustre* 7 CH : 5 granules, 3 fois par jour (traumatisme du globe oculaire).

6 – La kératite due aux ultraviolets se manifeste après une latence de 6-8 heures à partir de l'exposition aux ultraviolets (mer, montagne, soudure), par une douleur intense, de la photophobie, du prurit, du larmoiement, de l'hyperhémie périkératique centrale, de la myose, du blépharospasme.

– *Apis 15 CH :* 5 granules, toutes les heures. Diminuer sur une base de l'amélioration.

– *Ruta graveolens 7 CH :* 5 granules toutes les heures.

7 – Yeux secs

– *Bryonia* 5 CH + *Alumina* 5 CH : inconfort et douleurs. 5 granules, 3 fois par jour.

8 – Irritation de la cornée

– *Euphrasia 5 CH :* rougeurs et larmoiements.

– *Duboisia 5 CH :* difficulté à supporter la lumière.

– *Apis mellifica 9 CH :* paupière gonflée.

5 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

Complexes homéopathiques

– *Boripharm n° 5* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Euphrasia complexe n° 115* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour jusqu'à la fin des symptômes.

Localement

– *Homeoptic* (Boiron) : 2 gouttes dans chaque œil, 4 à 6 fois par jour, jusqu'à amélioration. Tirer la paupière inférieure vers le bas tout en regardant vers le haut et déposer les gouttes de collyre entre la paupière et le globe oculaire.

HYDROLATS OU EAUX AROMATIQUES

Ne jamais mettre des huiles essentielles dans l'œil ou sur les muqueuses.

– Infections oculaires

H.A. Myrtus communis CT cinéole 100 ml
H.A. Laurus nobilis 100 ml
Bain d'yeux ou compresses oculaires 5 à 6 fois par jour.

– Conjonctivite

H.A. Chamaemelum nobile 100 ml
H.A. Inula graveolens 100 ml
Bain d'yeux ou compresses oculaires 5 à 6 fois par jour.

– Larmoiement

H.A. Cistus ladaniferus CV corsica 150 ml
H.A. Lavandula vera 50 ml
Bain d'yeux ou compresses oculaires 5 à 6 fois par jour.

– Sécheresse oculaire

H.A. Citrus aurantium (fleur) 50 ml
H.A. Mentha piperita 150 ml
Bain d'yeux ou compresses oculaires 5 à 6 fois par jour.

COQUELUCHE

Infection respiratoire très contagieuse de l'enfant, due à un bacille du nom de *Bordetella pertussis.* Cette maladie contagieuse de l'enfant peut être longue, pénible et même grave chez le nourrisson. La transmission se fait de personne à personne par voie aérienne (gouttelettes de salive dans l'air), proximité d'un malade qui tousse.

Des adultes qui n'ont pas été vaccinés peuvent attraper la coqueluche.

SIGNES CLINIQUES

• ***L'incubation*** dure environ 10 jours et passe inaperçue.

• ***La période catarrhale,*** venant ensuite, est marquée par une petite fièvre, une toux sèche, tenace (surtout la nuit) risquant de faire vomir. Cette phase est très contagieuse.

• ***La période des quintes*** dont le diagnostic est facile. La quinte est précédée d'agitation anxieuse, immédiatement suivie par des secousses de toux très rapprochées. La reprise inspiratoire est difficile et provoque un son particulier, classiquement appelé le « chant du coq ». Un crachat glaireux ou des vomissements marquent la fin de la quinte. Cette période atteint son maximum à la troisième semaine, pour disparaître à la cinquième. La fatigue persiste toujours.

La forme du nourrisson est sévère avec des vomissements associés à des quintes mal tolérées : l'enfant s'arrête de respirer, devient bleu et son pouls se ralentit, puis la respiration reprend bruyamment (phase appelée « chant du coq »).

EXAMENS

Les examens de sang montrent une augmentation des

globules blancs (hyperlymphocytose) et la présence d'anticorps qui indique que l'organisme a été en contact avec le germe et a produit des moyens de défense.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Un traitement anti-infectieux précoce permet une évolution favorable.

Chez le nourrisson, à la phase aiguë, il existe un risque d'arrêt respiratoire.

Les autres complications sont une infection pulmonaire, une déshydratation due à la répétition des quintes de toux ou plus rarement une atteinte neurologique.

PRÉVENTION

La prévention consiste en la vaccination dès l'âge de deux mois avec un rappel tardif dès l'âge de 11-13 ans. On la réserve aux enfants qui vont à la crèche et sont plus exposés que les autres à la contagion.

Mais pourquoi vacciner un nouveau-né dont le système immunitaire n'est pas encore en place ? De plus, la vaccination n'est pas toujours bien tolérée.

TRAITEMENT OFFICIEL

L'éviction des collectivités est de cinq jours en cas de traitement, sinon de vingt et un jours.

Tous les enfants de moins de six mois seront hospitalisés.

Les antibiotiques utilisés sont ceux de la famille des macrolides (exemple : érythromycine).

Les médicaments contre la toux, pour fluidifier les sécrétions.

Les calmants sont inutiles ou dangereux.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

Il est efficace dans cette maladie, avec des remèdes qui stoppent rapidement la phase des quintes. Ainsi traitée, la coqueluche a une évolution rapidement favorable, évitant la

longue période de fatigue qui suit habituellement cette maladie.

- *Drosera* correspond parfaitement au tableau de la coqueluche : toux aboyante, voix rauque, quintes sèches, rapides, avec visage violacé pendant les quintes. Paroxysme empêchant l'enfant de reprendre sa respiration. Il a en outre des douleurs thoraciques et abdominales provoquées par l'intensité de la toux. Chant du coq. Épistaxis. Des vomissements glaireux terminent souvent la quinte. Prendre une dose de *Drosera* 30 CH, à renouveler le lendemain si nécessaire.

Choisir son ou ses remèdes selon modalités :

– *Antimonium tartaricum :* toux grasses et râles.

– *Arnica 7 CH,* 5 granules 3 fois par jour. Utilisé dans les traumatismes, Arnica est donné ici pour lutter contre les conséquences musculaires intercostales de l'intensité des quintes.

– *Carbo vegetabilis 5 CH :* remède du début de coqueluche. Enrouement le soir.

– *Cina :* l'enfant pleure pendant la quinte. Convulsions. Présence de vers intestinaux.

– *Coccus cacti :* quintes de toux suffocantes avec mucosités abondantes, épaisses et difficiles à expectorer.

– *Corallium rubrum* correspond à une toux explosive que le malade ne peut en aucun cas contrôler ou retenir. Elle est souvent précédée ou accompagnée de suffocation. Le visage devient pourpre pendant les quintes qui se terminent parfois par des vomissements. Toux de « mitraillade ». Mucosités qui coulent dans la gorge.

– *Ipeca :* le patient suffoque et se raidit pendant la quinte. Sensation de constriction de la poitrine. Expire des mucosités. Épistaxis.

– *Mephitis putorius :* coqueluche très sévère avec toux violente. Spasme laryngé impressionnant. Grande suffocation bloquant l'expiration.

– *Spongia tosta :* toux améliorée en buvant.

Tous ces remèdes en 5 CH ou 7 CH, 5 granules plusieurs fois.

Si contact avec coquelucheux :

– *Pertussinum 15 CH*, 5 granules le matin, pendant 3 semaines.

Après la coqueluche

– Dans tous les cas : *Pertussinum 15 CH*, 1 dose par semaine pendant un mois, puis 1 dose par mois pendant six mois.

Biothérapique de la coqueluche. Permet d'écourter la phase aiguë.

HUILES ESSENTIELLES

- Lysovir *:* Enfant de plus de 3 ans : 2 fois, 1 gélule par jour. Adultes : 3 fois 3 gélules, 7 jours puis 3 fois 2 gélules pendant 10 jours (Labo Phyt'Inov).
- Proflore *:* 1 gélule le matin à jeun (renforce la flore intestinale et les défenses).

Toux coquelucheuse – coqueluche

• Voie cutanée : formule liquide (non grasse)

H.E. Cupressus sempervirens 2 ml
H.E. Inula graveolens 0,5 ml
H.E. Rosmarinus off. CT verbénone 2 ml
H.E. Ammi visnaga 0,3 ml
Transcutol qsp 15 ml
Posologie bébé et enfant : Appliquer 6 gouttes, 3 fois par jour sur le thorax et le haut du dos pendant 5 jours.

• Voie rectale

bébé enfant
1 mg 5 mg H.E. Artemisia dracunculus
20 mg 30 mg H.E. Maleleuca quinquenerviq CT cinéole
1 mg 5 mg H.E. Eucalyptus dives
1 mg 5 mg H.E. Cananga odorata totum et extra

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire un suppo de 1 ou 1,2 gr dt 20.

Posologie bébé et enfant : 1 suppo, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Infusion (recette M.A. Mulot)

Préparation

10 g Primevère

20 g Lierre terrestre

20 g Lavande

20 g Ballote

10 g Marjolaine

20 g Origan

Posologie : Incorporer une cuillerée à café de ce mélange dans une tasse à thé d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

Sucrer au miel. Boire 3 tasses par jour entre les repas.

En cas de rechute.

Faites infuser dans un litre d'eau bouillante pendant 3 minutes, un mélange constitué de :

20 g Coquelicot

20 g Lavande

40 g Tussilage

20 g Hysope

30 g Eucalyptus

Filtrer et sucrer au miel. Boire matin, midi et soir un grand bol de cette tisane pendant 4 jours.

Gemmothérapie

• Élixir-Pertus (élixir contre la toux).

Contient quatre élixirs : Eucalyptus, Pulmonaire, Hysope, Romarin.

Cette association a pour but d'aider à retrouver une respiration de qualité et de favoriser l'élimination des toxines accumulées dans les bronches. Cet élixir est utilisé contre la toux en supprimant l'irritation, expulsant par la bouche les mucosités en atténuant la douleur ou l'irritation de la gorge. Il est efficace contre les inflammations des voies respiratoires,

pour les bronchites légères, les infections ORL, en complément de mesures diététiques.

Flacon de 200 ml.

Enfant 5-6 ans : 3 fois, 1 goutte + eau avant les 3 repas.

Enfant 10-12 ans : 3 fois, 2 gouttes.

Adultes : 3 fois, 4 gouttes.

La Royale.

CORS ET DURILLONS

➢COR

Excroissance de l'épiderme (partie superficielle de la peau. en forme de cône et douloureuse. Ces callosités s'observent principalement au niveau des articulations des orteils ou entre ceux-ci. Les cors sont provoqués par la pression ou les frictions répétées. Très fréquents, en particulier chez les femmes. Le port de chaussures trop étroites est un facteur favorisant. Cela peut aussi provenir du pied dont il faut modifier les appuis par une semelle.

SIGNES

Les cors sont de la taille d'un pois. La douleur est soit spontanée, soit provoquée par la pression. En l'absence de traitement, la marche peut être très handicapante.

TRAITEMENT CLASSIQUE

L'utilisation d'une pierre ponce et de produits décapant la peau (kératolytiques) est efficace. Le recours à un pédicure est recommandé.

La prévention nécessite l'utilisation de chaussures souples et larges, de coussinets, de protections en mousse…

➢DURILLON

Excroissance d'une zone de peau superficielle exposée à un traumatisme répété. Les durillons sont provoqués par la pression ou la friction et se développent le plus souvent en regard d'une zone où un os saille sous la peau. Les mains et les pieds sont plus particulièrement touchés.

Très fréquent. Chez les femmes, le port de chaussures trop étroites, fréquemment associé à des malformations (hallux valgus), est souvent en cause.

Signes et symptômes

Le durillon se présente sous la forme d'une excroissance ferme sur laquelle les empreintes de la peau sont conservées. La pression peut être douloureuse. En l'absence de traitement, le retentissement sur la marche peut être important.

Homéopathie

– *Antimonium crudum 7 CH :* hyperkératoses, verrues cornées et dures, ongles épais et durs. 5 granules, 2 fois/ jour.

– *Thuya 15 CH :* remède de fond (terrain sycotique) 1 dose par semaine.

Localement : une pommade composée de

– *Thuya TM 3 %*
– *Euphorbia TM 3 %*
– *Teucrium scorodonia (germandrée) TM 3 %*
– *Vaseline 15 grammes*

Huiles essentielles

Essence de Citrus lemonum (ze) citron 3 ml
Essence de Citrus paradisii (ze) pamplemousse 3 ml
Vinaigre de Lavande 4 ml
Teinture de Thuya 5 ml
2 applications par jour jusqu'à disparition.

Compléments alimentaires

– Magnésium marin + vitamine B6 : 2 fois, 2 comprimés (Aromalia).

En pharmacie

• Compeed cors : pansement. Ramollit les cors (acide salycylique).

• Kerofilm (Ducroy) : 1 flacon de 10 ml, pour applications locales.

• Rondelles protectrices.

• Vermicide et coricide.

Remèdes de grand-mère

1. Appliquer une rondelle d'Ail cru sur un pansement et renouveler chaque matin.

2. La Chélidoine : appliquer le suc sur les cors et durillons chaque jour (c'est aussi efficace sur les verrues). Là aussi, une bonne semaine suffit à faire disparaître les excroissances de chair. Attention à ne pas mettre de suc sur la peau saine.

3. La Joubarbe est une plante grasse dont les rosettes de feuilles ressemblent à un artichaut. Elle pousse sur les toits, les murs, les rochers. Prélever une grosse feuille ; éplucher-la d'un côté et appliquez-la sur votre cor ou durillon. Maintenez avec une bande. Changer de feuille matin et soir. On se sert aussi de ses feuilles fraîches pilées, en cataplasme sur le front pour faire disparaître les maux de tête.

4. Du Lierre grimpant au citron : faites macérer une feuille de lierre pendant 2 heures dans du jus de citron. Après votre bain, appliquer-la sur votre callosité et laissez-la en place toute la nuit. Recommencez chaque soir jusqu'à ce que votre cor ou durillon se détache dans un bain chaud.

5. Le Poireau : faites macérer une feuille de poireau dans du vinaigre pendant 24 heures, puis maintenez-la toute la nuit sur votre cor ou durillon. Recommencer chaque soir jusqu'à l'élimination des callosités.

COUP DE POMPE ET SURMENAGE

➢Coup de pompe

Correspond à un coup de fatigue brutale.

Les causes sont variées :
– suite à une hypoglycémie,
– à un effort intellectuel important,
– à un effort physique dense,
– à une émotion.

Lorsque ce coup de pompe survient avec une envie de dormir, il faut penser à des intolérances alimentaires. Au sortir de table, l'organisme mobilise une large part de son activité au service de la seule digestion, mettant ainsi d'autres de ses fonctions en semi-repos. C'est le fameux coup de pompe, associé souvent à une sensation de froid, qui invite à la sieste. Jusque-là, rien d'anormal. Mais si, au moment de la digestion, à la fatigue s'ajoutent des gaz, des gargouillis importants, c'est qu'un processus biochimique de « réaction contre » se met en marche. Il peut s'agir d'une intolérance alimentaire subtile, non gênante, car la personne s'est habituée à gérer cette fatigue. Lorsqu'elle engendre une somnolence invalidante, elle doit être dépistée et soignée.

DÉPISTAGE D'UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

Plusieurs pistes sont possibles :

– ***Le test sanguin.*** Sur le même principe que la recherche d'allergie alimentaire, il consiste à doser dans le sang les immunoglobulines G dites ***IgG***. Contrairement à une recherche aliment par aliment, ce test permet une recherche réactionnelle sur environ 300 aliments. Il est prescrit le plus

souvent par un généraliste ou un allergologue (Immuno 3 or).

– ***Le test cutané.*** Utilisé pour toutes sortes d'allergies, il consiste à appliquer sur la peau une série de timbres adhésifs imprégnés de la substance testée. Après quelques heures ou jours de recul, on relève les éventuelles réactions épidermiques. Toujours au niveau de la peau. Des cuti-tests aux seules substances alimentaires suspectées permettent également de confirmer ou non l'intolérance en cause. Mais de tels tests demeurent susceptibles de réactions graves. Aussi, exigent-ils de n'être effectués que par un allergologue.

– ***Le test d'intolérance par bio-résonance.*** Non invasif, fondé sur la résonance magnétique et sur la biophysique, ce test consiste à mesurer les fréquences émises par l'aliment et celles émises par l'organisme. Si les fréquences des deux sont en dysharmonie, on peut soupçonner une intolérance. Bien que non officiellement reconnu en médecine et faisant encore l'objet de certaines controverses, ce test demeure sans risque et n'exige pas de prescription particulière.

– ***La technique homéopathique.*** Le médecin homéopathe met le patient en contact avec les substances testées, soit par application cutanée, soit par voie orale, et mesure les réactions de l'organisme (tension, pouls). Ce test est proposé directement par le médecin homéopathe.

– ***Le test de kinésiologie.*** La méthode fondée par le Pr Goodheart dans les années 1960, consiste à effectuer des tests musculaires manuels pour déceler les déséquilibres de l'organisme. On mesure la résistance musculaire seule, puis on fait de même avec l'aliment testé dans l'autre main. Si la résistance est diminuée, c'est que l'aliment testé est suspect. Si ce test est probant, supprimer l'aliment plusieurs fois de suite (arrêt des somnolences, réintroduction puis réapparition des somnolences), il reste à supprimer l'aliment ou les aliments de ses menus pendant un ou deux ans. C'est le temps nécessaire aux muqueuses intestinales pour se régénérer complètement.

TRAITEMENT

– *Ganoderma lucidum (Reishi)*, un champignon chinois : 2 gélules avant les deux repas. M.I.F. tel : 03 26 82 65 05.

– Si hypoglycémie : prendre des glucides (miel).

– Si effort intellectuel : *Kalium phosphoricum 15 CH*, 10 granules à la demande.

– Si effort physique intense : *Arnica 9 CH*, 1 dose, à renouveler.

– Si émotion :

Ignatia 15 CH, 1 dose.

Gelsemium 15 CH, (inhibé). 1 dose.

➢Surmenage

SYMPTÔMES

– Surcharge de travail, de stress, d'activités.
– Manque d'énergie soudain.
– Sommeil et/ou appétit perturbés.
– Moral atteint.
– Éventuellement signes d'angoisse.

Une fatigue psychique contre laquelle on ne fait rien et qu'on laisse s'installer, peut facilement évoluer en déprime ou vraie dépression. Ne laissez pas ce coup de blues vous perturber trop longtemps. Consultez avant que la situation ne devienne vraiment grave.

HOMÉOPATHIE

– *Argentum nitricum 9 CH :* agitation empêchant toute concentration.

– *Gelsemium 9 CH + Baryta carbonica 9 CH :* effrondement brutal, physique et psychique.

– *Kalium carbonicum 5 CH :* fatigue, irritabilité, insomnie.

– *Kalium phosphoricum 9 CH :* après un travail intellectuel trop astreignant.

– *Phosphoricum acidum 9 CH :* trous de mémoire.

Prendre 5 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des

symptômes.

– *Nux vomica 5 CH :* somnolence après les repas, insomnie la nuit. Prendre 2 granules, ½ heure avant le repas, 2 granules, 1 heure après. +

– *Nux vomica 9 CH :* 2 granules au coucher. Jusqu'à amélioration des symptômes.

Complexes homéopathiques : au choix

– *Acidum phosphoricum complexe n° 5* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
– *Kali Phos complexe n° 100 (*Lehning) : 2 comprimés à laisser fondre en bouche, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

GEMMOTHÉRAPIE

• ***Gemo-Fatigue***
• Macérat de Chêne : *Quercus pedonculata* employé pour stimuler le système nerveux, lutte contre la fatigue. Il est antidiarrhéique. Il stimule l'appétit sexuel.

• Macérat de Vigne : *Vitis vinifera* employé pour soulager les courbatures. Il stimule les cellules productrices d'os et de cartilage. Il stope les déformations de l'articulation. Il combat les douleurs articulaires. Il intervient au niveau circulatoire (phlébites douloureuses).

• Macérat d'Argousier : *Hippophae rhamnoides* employé pour pallier les carences vitaminiques (A, C, E, F, et P), pour protéger contre une infection éventuelle et pour stimuler l'organisme en cas de fatigue passagère ou au cours d'une convalescence. Il améliore la vue, ralentit le processus de vieillissement et augmente la résistance aux radiations. Il réconforte, reconstitue et fortifie.

Cette association a pour but de stimuler le corps. Cette synergie des bourgeons de Chêne, d'Argousier et de Vigne va maintenir la vitalité, chasser la déprime et stimuler la bonne

humeur.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie. Il convient à une personne qui veut retrouver son autonomie.

• ***Le pollen***

– Contient des minéraux, des vitamines, des enzymes.

– Conservez ce produit à l'abri de la lumière et de l'humidité.

– Chaque pot de 500 grammes de Pollen, à raison d'une dose d'une cuillère à soupe par jour, permet une « cure » d'un mois et demi.

– Prendre chaque matin, une cuillère à soupe de pollen.

– Mastiquer-le puis avaler à l'aide d'une boisson.

Ou

– Le mettre dans un grand verre d'eau le soir. Le laisser macérer toute la nuit. Boire et avaler le précipité le matin pendant le petit déjeuner.

• ***Acérola***

250 mg de vitamine C. Boîte de 200 gélules.

Prendre 4 gélules par jour.

La Royale N° vert gratuit.

CORYZA

Infection inflammatoire du nez. Désignée aussi sous le terme de rhume ou rhinite.

Il est parfois dû à une allergie mais le plus souvent à un virus, dès lors qu'il survient un peu partout en hiver, notamment dans tous les lieux où l'on passe sa journée (crèche, écoles, bureaux…).

SYMPTÔMES

Les principaux signes en sont :

• Obstruction nasale suivie d'écoulements importants (clair, épais ou jaune verdâtre).

• Écoulement doux ou irritant ou brûlant. Début par temps froid ou humide ?

• Démangeaisons, éternuements.

• Éventuellement : mal de tête et fièvre.

Les complications sont dues à une surinfection bactérienne ou virale (sinusite, trachéo-bronchite).

HOMÉOPATHIE

Choisir les remèdes selon les modalités.

En fonction de l'écoulement du nez et autres signes.

À prendre en 5 CH, 3 granules plusieurs fois dans la journée.

1) Début avec fièvre élevée

– *Aconitum :* fièvre élevée, brutale avec rougeur du visage sans sueur. Très bon remède de muqueuse inflammée.

– *Belladonna :* fièvre élevée, souvent oscillante, avec congestion du visage couvert de sueur ; les muqueuses

sont sèches et brûlantes. Coryza sec. Céphalée battante. Abattement. Délire. Douleur pharyngée au début, avant la rhinite.

– *Gelsemium 9 CH :* fièvre élevée avec sensation d'abrutissement et céphalée occipitale. Écoulement clair et abondant du nez, lent à s'établir. Désire qu'on la laisse tranquille. L'absence de soif et de réaction fait la différence avec les deux autres médicaments.

2) Rhume qui commence par des frissons, nez bouché et éternuements

– *Ferrum phosphoricum :* fièvre modérée avec douleur des muqueuses de la trachée et des oreilles. Épistaxis. Joues rouges. Très bon remède préventif des complications bronchitiques ou auriculaires.

– *Nux vomica :* nez bouché la nuit avec éternuements au réveil et rhinite claire, beaucoup de frissons et de frilosité. Odorat hypersensible. Prurit de la trompe d'Eustache. Aggravation par la chaleur et après les repas. Mauvaise humeur.

– *Sabadilla :* éternuements en salve.

– *Sambucus nigra :* nez sec et bouché au point où le patient doit respirer par la bouche. Transpiration profuse au moment où l'enfant se réveille en étouffant.

– *Sticta pulmonaria :* sensation de nez bouché, de congestion à la racine, avec envie de se moucher sans résultat. Toux sèche continuelle.

3) Rhume avec écoulement clair

– *Allium cepa :* c'est le rhume de cerveau avec éternuements, écoulement abondant, brûlant, irritant et larmoiement doux. Voix rauque. Sensation de déchirure du larynx. Les symptômes sont améliorés au grand air frais et aggravés à l'intérieur.

– *Arsenicum album :* léger écoulement clair et très brûlant, amélioré par la chaleur locale. Éternuements. Ne

supporte pas l'odeur des aliments. Présence d'une anxiété. Aggravation nocturne des symptômes.

– *Euphrasia :* larmoiement irritant alors que l'écoulement est doux. Amélioré par la chaleur, à l'intérieur. Toux sèche, irritante seulement le jour.

– *Mercurius solubilis 9 CH :* les yeux et le nez sont irrités. Écoulement aqueux au début, puis verdâtre.

4) Rhume avec écoulement épais

– *Kalium bichromicum :* écoulements très épais, verdâtres, formant des bouchons et des glaires. Douleur des sinus frontaux. Croûtes dans le nez. Sinusite frontale. Douleur de la racine du nez.

– *Mercurius solubilis :* écoulements mucopurulents verdâtres avec douleur des muqueuses pharyngées. Transpiration de mauvaise odeur. Le rhume traîne (3 semaines) et provoque une bronchite.

Ces deux médicaments sont donnés le plus souvent en alternance, 5 granules toutes les deux heures. Associer des remèdes de suppuration.

– *Pulsatilla 9 CH :* écoulement jaunâtre et non irritant mais tenace. Toux sèche la nuit et grasse le jour. Souvent perte concomitante du goût et de l'odorat.

5) Rhume qui traîne en longueur (période de résolution)

– *Drosera :* les quintes de toux surtout nocturnes se prolongent bien que le rhume soit fini depuis longtemps. Si quintes de toux : prendre en 15 CH, 1 dose, 2 ou 3 soirs de suite.

– *Pulsatilla.*

– *Silicea :* écoulement purulent chronique, jaune, collant avec œdème des muqueuses. Évolue vers la sinusite. Terrain chronique marqué par la fatigue, l'amaigrissement et la frilosité.

– *Sulfur iodatum :* la toux s'éternise après le rhume ou la

grippe. Un léger écoulement. Présence de ganglions. Remède des convalescences, en 9 CH, 5 granules matin et soir pendant 10 jours.

– *Sulfur :* si l'état général est bon, sinon *Sulfur iodatum.*

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES, AU CHOIX

– *Boripharm n° 8* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

– *Coryzalia* (Boiron) : 2 comprimés à laisser fondre sous la langue toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Homéodose 8* (Dolisos) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

COMPLEXE ENFANT

– *Coryzalia enfants* (Boiron) : pour les enfants de 6 à 36 mois, 1 unidose à presser dans la bouche de bébé, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

TRAITEMENT LOCAL

Pour les écoulements et mouchages fréquents qui irritent les muqueuses nasales :

– *Crème calendula* (Lehning) : en fine couche sur les ailes du nez, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Homéoplasmine*® (Boiron) : un petit pois de crème dans chaque narine, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à la fin du rhume.

– *Sérum physiologique :* désinfection.

– *Rhinargion :* plusieurs pulvérisations nasales.

– *Balsofumine mentholée à 4 % :* (sinusite), 3 inhalations par jour.

HUILES ESSENTIELLES

– Lysovir (4 huiles essentielles) : 2 gélules avant les 3 repas, 5 jours puis 2 gélules, 2 fois, 1 semaine. (Labo Phyt'Inov).

Si rhume traînant ou sinusite, penser à la flore intestinale, qui représente 70 % des défenses naturelles.

– Proflore *:* 1 gélule le matin à jeun (Labo Phyt'Inov), 3 semaines.

OLIGOÉLÉMENTS

– Granions de Cuivre : 2 ampoules par jour.

PRÉVENTION

À l'approche de l'hiver, pensez à stimuler vos défenses immunitaires pour mieux résister aux virus environnants avec :

– *Echinacea complexe n° 40* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, 1 semaine par mois.
– *Propolis pure :* 4 fois, 2 gélules (Labo Phyt'Inov).
– *Thymuline 9 CH :* 1 dose, 3 jours de suite.

GEMMOTHÉRAPIE

• **Gemo-concentré simple** (flacon de 15 ml).
– matin : Macérat de Cassis, 10 gouttes dans un grand verre d'eau, anti-inflammatoire, anti-allergique, stimule les surrénales.
– midi : Macérat de Charme : 10 gouttes dans un grand verre d'eau avant déjeuner. Indiqué dans la sphère ORL. Flacon de 15 ml.

PRÉVENTIF

Prévention hivernale des infections virales. Préventif et curatif.

• **GEMO. VIR** (macérat de Cassis, Argousier, Aulne) : 10

gouttes dans un grand verre d'eau le matin ou 4 gouttes, 3 fois par jour.

– + Acérola (Vit. C) : 4 cps par jour. Boîte de 90 cps. (coût 35 euros).

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

CRAMPES

Contractures musculaires persistantes, de survenue brutale et extrêmement douloureuses. Elles siègent le plus souvent dans les membres inférieurs (mollets, orteils) et apparaissent plus volontiers la nuit. Elles sont souvent la conséquence d'un effort physique intense associé à une déshydratation et une déficience relative d'oligoéléments intervenant dans le métabolisme du muscle : calcium, potassium, magnésium.

Une crampe se reconnaît facilement au fait que le muscle concerné a une dureté de bois.

Pour des crampes hors effort ou chroniques, il est conseillé de consulter votre médecin. En effet, la crampe est une sonnette d'alarme qui doit être interprétée pour la traiter le plus efficacement possible. Elle peut être secondaire à un effort, liée à un mauvais geste ou à un surmenage, à une mauvaise hygiène alimentaire, à une hydratation insuffisante, à un stress… Le traitement de la cause permet de se débarrasser des crampes qui reviennent régulièrement.

Les crampes apparaissent lors des surcharges toxiques acides (acide lactique) d'où nécessité de lutter contre cette acidose.

GESTES À FAIRE

- Étirer le muscle au maximum par un massage énergique.
- Appuyer fortement avec la pointe de l'ongle au milieu exact du mollet (hauteur et largeur). Ce point d'acupuncture a un effet antalgique et décontracturant.

CONSEILS

Quelques précautions suffisent pour limiter la survenue des crampes :

- À titre préventif, buvez beaucoup au cours d'un exercice physique quel qu'il soit.
- Méfiez-vous du froid (un footing en hiver sans survêtement, des brasses dans l'eau dans une piscine insuffisamment chauffée…. mais aussi de la chaleur humide ; ces deux atmosphères favorisent l'apparition des crampes.
- Échauffez-vous toujours avant un exercice physique et en dosant votre effort.
- Limitez thé, café, alcool et tabac : les excitants augmentent la fatigabilité musculaire en retardant l'élimination des déchets métaboliques.
- Mettez un savon de Marseille dans votre lit (avec la chaleur, émanation des minéraux).

MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES

Ils se retrouvent dans les remèdes de spasme associé à une mauvaise circulation :

– *Arsenicum album* est le médicament des crampes survenant au milieu de la nuit, entre minuit et 3 heures du matin et qui touchent essentiellement les orteils. Le sujet ressent des sensations de brûlure, bien que ses troubles circulatoires lui donnent plutôt les pieds froids. Souvent ces crampes accompagent les maladies graves. Prendre *Arsenicum album 15 CH*, 5 granules vers 18 heures.

– *Cuprum* est le plus souvent indiqué et d'une efficacité constante dans ce cas. Les douleurs sont à début et fin brusques, siégeant dans les mollets et les pieds et atteignant surtout les gens âgés. Prendre *Cuprum 9 CH*, 5 granules toutes les 5 minutes, en espaçant dès amélioration. À titre préventif : 5 granules au coucher.

– *Ignatia* correspond plutôt à des sujets hypernerveux, d'humeur variable, qui soupirent, bâillent et pleurent facilement et dont les crampes peuvent se produire en n'importe quel point du corps. Leur caractéristique est d'apparaître et de disparaître de façon fugace et de changer de place très rapidement. Prendre *Ignatia 9 CH*, 5 granules, 3 à 4 fois par jour.

– *Magnesia phosphorica 7 CH :* crampes des mollets, améliorées par la chaleur ou en repliant le membre atteint. Crampe des écrivains.

– *Nux vomica* associe des indications spasmodiques et des indications vasculaires. Il s'agit le plus souvent de crampes des mollets, associées à des « impatiences » des jambes qui obligent le sujet à se mouvoir sans cesse pour calmer ses douleurs. Ces crampes sont, en général, accompagnées d'insomnies du milieu de nuit et entraînent une irritabilité caractérielle. Prendre *Nux vomica 9 CH*, 5 granules le soir au coucher et au rythme des accès.

– *Secale cornutum 5 CH :* crampes au cours d'une artérite avec membre froid au toucher alors que les douleurs sont brûlantes.

– *Zincum* trouve son indication dans les crampes et les « impatiences » des membres inférieurs (les jambes sans repos), chez des sujets nerveusement fatigués, ne supportant pas le vin ou l'alcool. Prendre *Zincum 9 CH*, 5 granules au coucher.

COMPLEXES

– Arnica complexe n° 1 : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas.

– Boripharm n° 4 (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour.

– Biomag (Lehning) : 2 comprimés, 3 fois par jour, pendant 15 jours, puis 1 à 2 comprimés, 2 fois par jour, en cure de 2 à 3 mois.

– Oligostim potassium (Dolisos) : 1 à 2 comprimés par jour, à laisser fondre sous la langue, le matin à jeun ou à distance des repas, pendant 1 mois.

– Eau bio colloïdale (72 oligoéléments) : mettre 2 bouchons dans une bouteille d'eau peu minéralisée. Boire la bouteille un jour sur deux. (Labo Aromalia).

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée
H.E. Lavandula super acétate 3 ml
H.E. Artemisia drancunculus 1 ml
H.E. Ocimum basilicum 3 ml
H.E. Rosmarinus CT camphora 3 ml
H.V. Millepertuis 100 ml
Trois applications locales par jour.

INFUSION

Préparation
20 g Aubépine
20 g Passiflore
20 g Cassis
20 g Ulmaire
10 g Maïs
10 g Salsepareille

Posologie : incorporer 1 cuillerée à dessert de ce mélange dans 1 tasse à thé d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Passer. Boire 3 tasses chaudes par jour, loin des repas. Sucrer avec du miel. Éviter toute prise de vin blanc.

Et aussi :

Mettre un petit tube de cuivre entre le sommier et le matelas de votre lit et une légère plaque de ce même métal entre le matelas et le drap du dessous.

ÉLIMINER LES TOXINES ACIDES

• Tisane de plantes anti-acides : Cassis, Orthosiphon, Pariétaire, Fumeterre, Romarin, Pensée sauvage, Sureau, Verge d'or, Queue de Cerise, Fraisier. Cette synergie de plantes est concoctée pour favoriser l'absorption puis l'élimination des déchets accumulés par le corps. Le système acido-basique est constitué par des substances chimiques, qui ont un pouvoir tampon ; c'est-à-dire, la capacité d'absorber pour transformer des produits considérés comme des déchets. L'organisme possède trois émonctoires qui lui permettent de se débarrasser des déchets acides résultant de son fonctionnement : les reins, les poumons et le foie. Cette tisane de plantes dans des sachets de 250 g stimule ces trois organes.

Mettre 4 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau peu minéralisée. Faites frémir, retirez du feu. Jetez le mélange. Couvrez. Après 15 minutes, filtrez. Boire un verre toutes les 2 heures entre les repas.

• Complexe d'élixir de plantes

Élixir circulatoire

Contient Élixir de Marron d'Inde, Pissenlit, Fragon, Olivier.

Cette synergie tonifie la micro-circulation en tonifiant les veines, les artères, en éliminant les toxines, en stimulant l'ensemble des fonctions.

Prendre une cuillère dose (= 2 ml) dans un verre d'eau, 3 fois par jour aux repas. Ou, 6 ml dans un litre d'eau, à boire dans la journée.

Flacon de 200 ml.

NUTRIMENTS

- Eau bio colloïdale (72 oligoéléments) : Mettre 2 bouchons dans une bouteille d'eau peu minéralisée. À boire durant 3 semaines.
- Magnésium marin + vitamine B6 : 2 fois, 2 gélules.
- Calcium + vitamine D : 2 gélules.
- Acérola : 4 à 6 comprimés à croquer.
- Zinc + vitamine B6 : 2 gélules avant le petit déjeuner.

+ MINÉRAUX (EN PHARMACIE)

- Carbonate de potassium 300 mg.
- Taurinate (ou glycérophosphate) de magnésium 200 mg pour une gélule N° 60. 2 fois, 2 gélules.

DUPUYTREN (MALADIE DE)

Maladie se traduisant par une déformation progressive et importante des doigts qui devient très handicapante. Durcissement puis rétraction des tendons fléchisseurs de la paume de la main. Elle est due à un épaississement et à une rétraction d'une plaque de tissu qui soutient la paume de la main (aponévrose palmaire moyenne).

La cause est inconnue, mais il existe un certain nombre de formes familiales de transmission dominante, c'est-à-dire qu'il suffit que l'un des parents, malade, transmette le gène déficient pour que l'enfant soit atteint. Les facteurs favorisants sont les microtraumatismes professionnels répétés (travail au marteau piqueur…), l'alcoolisme, le diabète et l'épilepsie.

FRÉQUENCE

Elle touche surtout les hommes entre 30 et 60 ans.

SIGNES ET SYMPTÔMES

– Une seule main ou les deux peuvent être touchées.

– La maladie débute par l'apparition d'un nodule dur au creux de la main avec une rétraction progressive du ou des doigts touchés (en général, les deux derniers, le pouce est toujours épargné).

EXAMENS

Le diagnostic se fait par simple observation de la main.

Aucun autre examen n'est nécessaire.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

L'évolution avec une flexion progressive des doigts est

inéluctable.

Traitement officiel

Le traitement donne des résultats variables.

Quand la maladie est très installée, avec fléchissement permanent des doigts, la seule solution devient alors chirurgicale, par section des cordons de tissu à l'origine des rétractions.

Conseil

C'est dès l'apparition des symptômes qu'il faut consulter.

Masser la paume de la main 2 ou 3 fois par jour avec une pommade grasse ou une huile de massage, en étirant la paume de la main vers l'arrière et en maintenant cette position quelques secondes chaque fois. Répétez de 20 à 50 fois.

Consulter un kinésithérapeute pour assouplir toute cette région. Les massages peuvent éviter une intervention chirurgicale.

Homéopathie

– *Baryta carbonica 9 CH :* 5 granules par jour.

– *Calcarea fluorica 7 CH :* Induration cutanée avec excroissances calleuses. 5 granules, 2 fois par jour.

– *Tuberculinum residuum 15 CH :* 1 dose par semaine, 2 à 3 mois.

Complexe de plantes

• ***Royal raideur***

3 plantes : Bugrane, Vergerette du Canada, fruits d'Alkékenge.

Élimine les sels toxiques responsables des inflammations, des tendinites et raideurs tendino-musculaires.

Boîte de 200 gélules.

2 gélules avant les 3 repas.

• ***+ Tisane de plantes Royal raideur :*** ½ verre toutes les

deux heures.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

• *En application locale*

H.E. Hélichryse italicum 3 ml

H.E. Estragon 2 ml

H.E. Litsée citronnée 1 ml

H.E. Marjolaine des jardins 1 ml

H.V. Colophylle inophylle 5 ml

5 gouttes du mélange. Masser, 3 fois par jour, la zone indurée.

DYSTHYROÏDIES

La recherche du plus parfait équilibre hormonal est un gage de bonne santé. La vie moderne, avec ses contraintes, ses tensions nerveuses, son environnement agressif, ses catastrophes, ses mesquineries, soumet notre affectivité à des chocs répétés qui atteignent particulièrement notre système hormonal.

La thyroïde est la glande endocrine qui manifeste le plus facilement son désaccord avec les bouleversements neuro-végétatifs que nous sommes amenés à subir. Ses dysfonctionnements ont des retentissements multiples sur notre santé, touchant le cœur, le poids, le système digestif, la température corporelle, la peau et même le caractère. Autrefois, pathologie des pays pauvres, carencés en iode, aujourd'hui, 15 % des Français souffrent d'une maladie de la glande thyroïde.

La thyroïde est une glande située dans l'avant du cou. Elle fabrique des hormones riches en iode. Les deux principales sont la tétraïodothyronine (T4) et la tri-iodothyronine (T3) qui sont essentielles à la vie car elles participent au métabolisme, à la croissance et au développement de l'organisme. L'iode est un élément indispensable à la thyroïde et à la synthèse de ses hormones. On le trouve dans l'eau, les poissons, les crustacés, les haricots verts et les laitages.

La thyroïde est l'un des organes les plus touchés de notre époque. Les causes en sont multiples. En 1986, l'accident de la centrale de Tchernobyl a pulvérisé sur l'Europe de grandes quantités d'iode 131 et de césium 137, tous deux radioactifs, qui ont contaminé les populations par inhalation mais surtout par ingestion d'aliments contaminés (en particulier le lait). L'Est et le Sud-Est de la France ont été touchés par le nuage radioactif de Tchernobyl. Nous avons constaté en Haute-Corse, une augmentation de 172 % en 1987 du nombre de

personnes ayant consulté pour des problèmes thyroïdiens. Dans le même temps, les thyroïdites d'Hashimoto, maladies dues au césium, qui représentaient 1 % des hypothyroïdies il y a seulement quelques années, ont augmenté aujourd'hui de plus de 50 %. Quant aux cancers de la thyroïde, ils sont en constante augmentation dans la population européenne. Certes, Tchernobyl n'est pas la seule cause, d'autres formes de pollution peuvent traduire l'augmentation des pathologies thyroïdiennes. Je pense particulièrement à la pollution atmosphérique, au benzène des cigarettes, aux différents rayonnements électromagnétiques nocifs ainsi qu'aux métaux lourds.

La thyroïde est un organe sensible au temps. Ce n'est pas un hasard si cette glande se situe au niveau du cou puisqu'elle assure l'équilibre entre le haut et le bas du corps, entre la tête (nos pensées intérieures) et le corps (nos actions extérieures). Glande de notre métabolisme, elle régule notre mode de fonctionnement, en surrégime ou au ralenti, selon nos émotions.

Examens indispensables : TSH (thyréostimuline), T3 (thyronine), T4 (thyroxine).

➢HYPERTHYROÏDIE

Hyperfonctionnement de la thyroïde avec augmentation de la production des hormones thyroïdiennes dont la conséquence est l'accélération de tous les métabolismes : tout fonctionne trop et trop vite.

Les principales causes sont des maladies thyroïdiennes (maladie de Basedow, nodule, goitre, thyroïdite…) ou une surcharge en iode, souvent d'origine médicamenteuse, les excipients qui contiennent de l'iode, les désinfectants iodés, l'hyperthyroïdie lors de la grossesse.

FRÉQUENCE

Elle touche 1 à 2 % de la population avec une nette prédominance féminine.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Tous les signes de la thyrotoxicose sont en rapport avec une accélération du métabolisme (fonctionnement des différents organes) : nervosité, tremblements, accélération du cœur (tachycardie, palpitation, extra-systoles), amaigrissement, soif, hyper-sudation, sensation de chaleur excessive, diarrhée, faiblesse musculaire. Il existe une augmentation de volume de la thyroïde (goitre) ou un nodule thyroïdien et une saillie des globes oculaires qui donnent l'impression de vouloir sortir des orbites (exophtalmie) en cas de maladie de Basedow.

Une régression spontanée est possible (thyroïdite, prise d'iode). L'évolution s'effectue par poussées (maladie de Basedow) ou par aggravation progressive.

La principale complication est la crise aiguë thyrotoxique qui associe fièvre élevée, déshydratation et défaillance cardiaque avec une évolution vers le coma et la mort en l'absence de traitement.

Des complications ophtalmiques existent dans la maladie de Basedow.

➢HYPOTHYROÏDIE

C'est le ralentissement dû à une insuffisance de la sécrétion hormonale thyroïdienne, habituellement d'origine thyroïdienne (après une thyroïdite, un déficit iodé) mais parfois due à des effets secondaires des traitements, au dysfonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophysaire.

FRÉQUENCE

La forme simple, en général avec très peu de symptômes, touche 3 % des hommes, 7,5 % des femmes et jusqu'à 10 % de la population âgée. Elle se rencontre préférentiellement chez la femme de plus de 40 ans avec une augmentation nette après 75 ans.

SIGNES ET SYMPTÔMES

L'apparition des signes est souvent progressive. Il s'agit d'une bouffissure du visage, des mains et des pieds (appelée

myxœdème) entraînant une prise de poids ; d'une raréfaction des cheveux, d'une perte de la queue du sourcil, d'ongles cassants ; d'un ralentissement avec affaiblissement physique, intellectuel et sexuel (frigidité, dysfonctionnement érectile) ; de crampes, d'une gêne respiratoire lors des efforts ; d'une anorexie et d'une constipation ; d'une frilosité et d'une température constamment basse.

Le traitement officiel est basé sur l'apport d'hormones synthétiques en gouttes ou en comprimés.

EXAMENS

Le diagnostic repose sur l'augmentation de la TSH et la diminution de la T4 libre.

- Le dosage des hormones : TSH, T3 et T4 + l'iodurie des 24 heures + cofacteurs (zinc, sélénium, magnésium, fer plasmatique et érythrocytaire).
- La recherche de la cause comprend une échographie, une scintigraphie (injection d'iode radioactif qui se fixe sur la thyroïde et permet d'évaluer son fonctionnement et de détecter des nodules) de la thyroïde.
- La recherche d'anticorps particuliers, dirigés contre les tissus thyroïdiens (anticorps anti-récepteurs de TSH dans la maladie de Basedow.

La TSH est la thyréostimuline hypophysaire.

La T3 ou tri-iodothyronine est l'hormone active.

La T4 ou tétraïodothyronine est inactive (c'est à ce niveau qu'agit le Lévothyrox®).

La conversion T4 en T3 se fait grâce à une enzyme à sélénium et avec d'autres oligoéléments essentiels (zinc, cuivre, fer). L'hormone thyroïdienne doit être couplée à des cofacteurs pour la rendre active (zinc, magnésium, fer et sélénium).

La mesure des taux hormonaux circulants ne montre pas si les hormones sont actives au niveau des cellules cibles.

T3 doit être accepté par les cellules du corps. La présence de métaux lourds perturbe ce mécanisme.

CAUSES DES DYSTHYROÏDIES

Les causes de dysfonctionnement du métabolisme hormonal thyroïdien sont :

- Le stress (syndrome de Wilson ou rT3, affaiblissement de la fonction immunitaire, intervention chirurgicale).
- L'intoxication aux métaux lourds (mercure, plomb, aluminium…).
- Le déséquilibre en oligo-métaux (sélénium, fer, cuivre, iode, manganèse, cobalt, soufre, zinc, lithium).
- Le tabagisme et les amalgames dentaires (métaux lourds, thiocynates).
- Les conflits psycho-affectifs.
- L'insuffisance hépatique ou rénale fonctionnelle.
- Les causes iatrogènes (médicaments iodés, œstrogènes et contraceptifs oraux, glucocorticoïdes, interféron).
- Le déséquilibre immunitaire.
- Les prédispositions génétiques.

Il est difficile de ne pas reconnaître un myxœdème (grande hypothyroïdie) ou une hyperthyroïdie (fonctionnement exagéré de la fonction thyroïdienne). Mais entre ces deux situations opposées, il y a une foule de dysthyroïdies génératrices d'inconfort. Entre le fonctionnement normal de la thyroïde et son insuffisance extrême, se situent les dysthyroïdies qui commencent par une asthénie qui s'accentue, une prise de poids progressive et une tendance à la somnolence diurne.

TRAITEMENT DES DYSTHYROÏDIES

L'administration d'iode suffit le plus souvent à rétablir un équilibre thyroïdien.

L'iode est un élément (non métal) indispensable au fonctionnement de notre organisme. Sa formule chimique (halogène) lui confère d'importants moyens de se combiner pour toutes sortes d'actions physiologiques.

En effet, l'iode :

- protège contre les radiations ionisantes (radioactivité),
- défend l'organisme contre les agents infectieux,
- participe à la lutte contre les atteintes cardiaques (les remèdes anti-angoraux et les anti-arythmiques sont des

composés iodés),
- entre dans la composition de nombreux antispasmodiques,
- joue un rôle important dans la prévention et le traitement des scléroses tissulaires, surtout vasculaires.

Mais son rôle essentiel est au niveau de la glande thyroïde dont il alimente et régule le fonctionnement : son action la plus nette se situe lors de la baisse de la sécrétion de l'hormone thyroïdienne.

L'activité excessive de la thyroïde (hyperthyroïdie ou maladie de Basedow) est améliorée par l'administration d'iode.

Nous pouvons recourir à une composition homéopathique faite de basses dilutions de la solution iodo-iodurée du Codex. Cette composition est appelée IOD. Prendre quelques gouttes par voie sub-linguale, 4 à 5 jours par semaine (ne présente aucune toxicité).

Flacon de 30 ml d'une solution alcoolique à 30 % (coût 16 euros) aux Grands Espaces Thérapeutiques.

TRAITEMENT NATUREL DANS LES HYPERTHYROÏDIES

HOMÉOPATHIE

– Remède des palpitations : *Iodum 5 CH* + *Lycopus virginicus 5 CH :* Prendre 3 granules de chaque en alternance, 3 fois.

– Remède de fond :

Natrum muriaticum 15 CH, 1 dose par semaine.
Iodum 30 CH, 1 dose par semaine.
Ignatia 15 CH (hyper-excitation nerveuse), 5 granules, 2 fois par jour.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Cornus sanguinea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Viburnum lantana* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

MACÉRAT

1 - Gemmo concentré simple

• Macérat d'Aubépine

Sédatif du système nerveux central. Anxiolitique. Régularise le rythme cardiaque. Hypotension. 3 fois, 4 gouttes + eau, par jour.

• Macérat de Cornouiller

Au niveau glandulaire, le Cornouiller sanguin s'indique dans l'hyperthyroïdie (maladie de Basedow), le goitre euthyroïdien diffus et les phénomènes de dysendocrinie. Anti-inflammatoire. Artérites des membres inférieurs. Favorise la fluidité sanguine. Régularise le rythme cardiaque.

matin : 10 gouttes dans un grand verre d'eau.

• Macérat de Tilleul

Recommandé dans les névroses, angoisses et obsessions. Efficace dans les palpitations cardiaques et la spasmophilie. Détoxique l'organisme. Au niveau glandulaire, il agit dans l'hyperthyroïdie.

midi : 10 gouttes.

• Macérat de Viorne

Action régulatrice sur l'axe diencéphalo-thyroïdien. Régularise la thyroïde.

soir : 10 gouttes.

2 - Gemo concentré complexe

• Ou **Gemo-thy**

Trois macérats (Églantier, Cornouiller, Aubépine).

Cette association agit contre l'hypersécrétion de la glande.

Un flacon de 15 ml (cure d'un mois).

10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Cumin des prés 2 ml

H.E. Marjolaine des jardins 2 ml

H.E. Myrrhe 2 ml

Posologie : 2 gouttes du mélange sur support, 2 fois par

jour. 20 jours par mois.

Traitement naturel dans les hypothyroïdies

Homéopathie

– *Graphites 5 CH + Thyroidea 5 CH :* 3 granules en alternance, 3 fois par jour.

Gemmothérapie

Betula pubescens Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml, 2 fois par jour, 40 gouttes.

Thyregul (Labo Phyt'Inov). Complément diététique contenant des algues, des phytostérols, des oligo-éléments, des huiles essentielles et des vitamines pour restaurer l'axe neuro-endocrinien. 2 gélules par jour pendant 2 mois, puis 1 gélule. La posologie sera déterminée selon les tests TSH, T3 et T4.

Huiles essentielles

H.E. Clou de girofle 2 ml

H.E. Myrte vert 2 ml

Posologie : 2 gouttes du mélange sur support, 20 jours par mois.

• ***Macérat de Bouleau verruqueux***

Tonique du système nerveux. Effet antidépresseur. Problèmes liés à une invasion microbienne chronique. Régénérateur immunitaire polyvalent. Stimule la fabrication de l'os.

10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

Gemo-thy

• Trois macérats (Amandier, Viorne, Bouleau pubescens).

Lutte contre l'insuffisance de sécrétion de la glande. Accélère l'élimination des déchets.

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

Labo La Royale. N° vert : 00 800 29 06 82 76.

DANS TOUTE DYSTHYROÏDIE

• Quanta-Régul

Contient des algues (Spiruline, Lithothamne, Laminaires), des huiles essentielles (Genévrier, Romarin, Marjolaine à coquille, Myrrhe) et des cofacteurs indispensables (zinc, magnésium).

2 gélules le matin à jeun. 1 gélule dans l'après-midi. 3 semaines par mois pendant 3 mois.

Entretien : 2 gélules. (Labo Phytoquant)

• Magnésium marin + Vit. B6 :

2 fois, 2 gélules (Aromalia).

• Zinc + Vit. B6 :

2 gélules le matin. (Aromalia).

EMPHYSÈME PULMONAIRE

Maladie caractérisée par une dilatation des espaces aériens en aval des bronchioles, avec destruction des parois alvéolaires du poumon entraînant la formation de « bulles » dans le tissu pulmonaire, autrement dit, présence d'un volume d'air excessif dans les alvéoles. Il complique principalement une bronchite chronique ou une pneumoconiose.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Il existe une bronchite chronique avec une toux et des crachats.

À un stade plus avancé apparaît une difficulté respiratoire (dyspnée), initialement à l'effort, puis présente même au repos.

FRÉQUENCE

Il est difficile de séparer bronchite chronique obstructive et emphysème qui affectent globalement 2,5 millions de personnes en France (dont 500 000 femmes) et qui sont responsables d'environ 30 000 décès par an.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

L'évolution se fait vers une insuffisance respiratoire chronique avec des poussées d'insuffisance respiratoire aiguë qui peuvent nécessiter une hospitalisation en soins intensifs. Les principales complications sont des infections bronchiques, un pneumothorax (rupture d'une « bulle » dans la plèvre, enveloppe qui entoure le poumon) et une insuffisance cardiaque.

L'arrêt du tabac est impératif au stade de bronchite chronique qui est réversible. Les patients qui reçoivent de

l'oxygène à domicile doivent bénéficier d'une éducation spécifique.

Examens

La radiographie du poumon et le scanner montrent une distension des poumons et la présence de « bulles » dans le tissu pulmonaire. L'examen appelé gaz du sang permet de mesurer les taux d'oxygène et de gaz carbonique dans le sang. On retrouve un manque d'oxygène (hypoxie) et trop de gaz carbonique (hypercapnie).

Traitement officiel

Le traitement est identique à celui de la bronchite chronique obstructive :

– médicaments qui dilatent les bronches (bronchodilatateurs comme par exemple le salbutamol (Ventoline®) ou la théophylline ;
– des corticoïdes, des antibiotiques lors des infections ;
– la kinésithérapie respiratoire et l'administration d'oxygène à domicile dans les formes évoluées.

Les complications aiguës peuvent nécessiter une hospitalisation en soins intensifs et la mise sous respiration artificielle.

Traitement naturel

Homéopathie

Les remèdes sont nombreux. L'homéopathie sera à même de choisir la thérapie qui correspond aux modalités.

– *Ammonium carbonicum :* dyspnée sifflante avec figure pâle et lèvres cyanosées. Obstruction du nez durant la nuit (3 heures du matin). Défaillance ou somnolence continuelle. Grande faiblesse. Assoupissement dû à l'anoxie. Palpitations. Aggravation par l'effort et dans une pièce trop chauffée. Amélioration au grand air.

– *Antimonium tartaricum :* emphysème pulmonaire avec importante dyspnée, à la limite de l'asphyxie et cyanose.

– *Beryllium metallicum :* râles fins ou humides dus à la présence de mucosité. Expectoration difficile. Peau pâle et froide. Parfois cyanose des lèvres.

– *Carbo vegetabilis :* importante cyanose. Tête chaude et corps froid. Réclame de l'air. Syndrome asphyxique. Asthme du vieillard. Collapsus pré-agonique. Défaillance cardiaque.

– *Grindelia robusta :* médicament d'accompagnement dans les complications cardiaques de l'emphysème pulmonaire. Bronchorrhée avec mucus difficile à détacher et amélioration quand l'expectoration est possible. Le patient suffoque au moment où il s'endort.

– *Ipeca :* emphysème pulmonaire à la suite d'un asthme chronique avec petite toux sèche. Grande accumulation de mucus dans les bronches. Toux spasmodique dyspnésante et constriction de la poitrine.

– *Lobelia inflata :* violente dyspnée d'effort avec spasmes du diaphragme. Menace de suffocation et cyanose. Sensation de constriction de la poitrine. Suffocation au moment où le sujet s'endort ou au réveil. Amélioration en posture assise.

– *Senega :* catarrhe bronchique de la personne âgée, compliqué de bronchectasies et d'emphysème pulmonaire. Sensation de poivre dans les narines, de brûlure et d'écorchure dans le larynx entraînant une toux incessante avec menace de suffocation et impossibilité de s'étendre. La toux débute souvent par des éternuements. Expectoration difficile de mucosités filantes. Oppression considérable, avec douleurs thoraciques, aggravées par la pression, l'inspiration, le repos et améliorée par le mouvement.

– *Silicea :* emphysème pulmonaire avec suppuration due à une bronchite chronique. Céphalées chroniques. Amélioré par la chaleur et le temps sec. Phénomène de suffocation.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Corylus avellana* Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Viburnum lantana* Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml

Ou

– Élixir respiratoire

Contient cinq élixirs : Propolis, Eucalyptus, Mauve, Cynorrhodon, Radis noir.

Cette association a pour but d'aider à retrouver une respiration de qualité et de favoriser les défenses immunitaires par une action antibactérienne et en stimulant les émonctoires. Cet élixir est utilisé pour atténuer la douleur ou l'irritation de la gorge et expulser par la bouche les mucosités qui obstruent les bronches. Il est efficace contre la toux et les angines, en complément de mesures diététiques.

Flacon de 200 ml (coût : 34 euros).

Mettre 6 ml dans une bouteille d'eau. À boire dans la journée.

Ou

– Gemo-respiratoire

• Macérat d'Aulne : *Alnus glutinosa* est un remède de tous les syndromes inflammatoires (rhinite, sinusite, trachéite, bronchite, gastrite)… Il intervient également dans les infections (rhumes, grippe).

• Macérat de Noisetier : *Corylus avellana* draine les poumons. Il remédie aux scléroses et tissus fibrosés.

• Macérat de Ronce : *Rubus fruticosus* est employé pour réduire les emphysèmes (gonflement) de la fibrose pulmonaire, de la bronchite chronique. Il renforce le système respiratoire. Il agit sur les insuffisances respiratoires.

Cette association a pour but de renforcer le système respiratoire. Le bourgeon d'Aulne agit sur les infections, le bourgeon de Noisetier, grand draineur des poumons, son action sera potentialisée avec les jeunes pousses de Ronce pour améliorer les difficultés respiratoires.

Flacon de 15 ml. Une cure d'un mois (coût 24 euros).

4 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour.

Ou

– Royal Respiration

Contient : Plantaire, Bourgeons de pin, Marrube blanc, Eucalyptus, Thym.

Cette association a pour but de décongestionner le système respiratoire. Elle est antiseptique et stimulante pour les fonctions d'oxygénation. Cette synergie de plantes est un véritable bol d'air.

Boîte de 200 gélules (cure d'un mois). Coût 28 euros.

2 gélules avant les 3 repas.

– Tisane de plantes « Royal souffle »

Contient neuf plantes. Cette association a pour but de décongestionner le système respiratoire. Elle est antiseptique et stimulante pour les fonctions d'oxygénation. Cette synergie de plantes est un véritable bol d'air.

Sachets de 250 g. Coût 22 euros.

Mettre 4 cuillers à soupe du mélange dans un litre d'eau peu minéralisée. À boire dans la journée.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

UNE INFUSION (RECETTE M.A. MULOT)

L'action des plantes est à la fois décontractante, désengorgeante et régénératrice des tissus lésés.

Préparation :

20 g sommités d'Hysope séchées

20 g feuilles d'Eucalyptus séchées

25 g fleurs de Violette séchées

20 g fleurs de Véronique séchées

40 g fleurs et feuilles de Marjolaine séchées

Posologie : Jeter ce mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes. Passe. Boire un verre à alcool matin et soir, au moment d'éventuelles suffocations.

AUTRES PRODUITS

Mucolynat et Ventilnat – Voir BPCO (Labo Effinat).

ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose est une affection gynécologique caractérisée par la présence, en dehors de la cavité utérine, de tissu provenant de la paroi interne de l'utérus, appelé endomètre qui est une muqueuse constituée par des tubes glandulaires, du chorion et parfois des fibres musculaires lisses.

La localisation est variable :

– Soit au niveau des organes génitaux (endométriose interne) : à la face postérieure de l'isthme utérin ou des ligaments utéro-sacrés, sur les trompes, les ovaires, la cloison recto-vaginale.
– Soit à distance des organes génitaux (endométriose externe) : le péritoine, la vessie, les intestins, les bronches.

La cause probable est le reflux de cellules de l'endomètre par les trompes au cours des règles.

Cette prolifération anarchique de la muqueuse est sous l'effet d'un bouleversement hormonal souvent sous-tendu par des évènements concernant l'affectivité.

Cette affection concerne en France 30 000 femmes, dont 80 % ont entre 30 et 40 ans.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les signes dépendent de la localisation. Les plus fréquents sont :

– Des douleurs : dysménorrhée (règles douloureuses), dyspareunie (douleur pendant les rapports sexuels). Les douleurs sont rythmées par les règles.
– Une stérilité (30 à 40 %).
– Une position anormale de l'utérus appelée rétroversion

(fond de l'utérus projeté en arrière et col remonté vers le pubis).
– Une masse dont le volume et le caractère douloureux évoluent en fonction du cycle.

EXAMENS

– L'échographie est l'examen de débrouillage initial.
– Le diagnostic est assuré par la visualisation et/ou la biopsie des lésions par cœlioscopie (introduction d'un tube muni d'un système optique à travers une petite incision effectuée dans la paroi de l'abdomen). L'histologie est seule capable d'apporter la preuve scientifique formelle de l'endométriose.

TRAITEMENT OFFICIEL

Le but du traitement est davantage de réduire les symptômes que d'éradiquer la maladie.

Les conséquences sont la stérilité.

– Le traitement chirurgical comporte l'ablation des lésions, par cœlioscopie.
– Le traitement médical utilise un certain nombre d'hormones : progestatifs et analogues de la Gn-RH.

Cependant, aucun traitement efficace n'a pu, à ce jour, être développé par la médecine occidentale afin de traiter ce problème qui affecte un grand nombre de femmes. Il semble pourtant que beaucoup d'allergies alimentaires et en particulier, celles qui sont liées aux produits dérivés du soja ou du lait et jouent un rôle dans cette pathologie.

Il est conseillé de vérifier la présence d'intolérance alimentaire (immunoglobuline G) par un examen appelé IMUPRO 300. (www.labo.lu).

TRAITEMENT NATUREL

Homéopathie

On dispose de remèdes à prescrire selon les modalités.

– *Actæa racemosa :* dysménorrhée proportionnelle au flux ; alternance des douleurs avec des troubles du

comportement (humeur changeante, loquacité avec passage du coq-à-l'âne, sensation de devenir folle) ; douleur utérine traversant le bas-ventre, pliant le malade en deux.

– *Colocynthis :* principal médicament des douleurs violentes, paroxystiques ; sensation de constriction ; amélioration par les applications chaudes et par la pression forte ou en se courbant en deux ; latéralité gauche.

– *Magnesia phosphorica :* les mêmes symptômes que ceux du *Colocynthis ;* latéralité droite.

– *Nux vomica :* à prendre en 7 CH, 3 granules de chaque, en alternance, 3 fois par jour.

– *Sepia officialis :* principal médicament de fond à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment l'asthénie avec pâleur et yeux cernés ; tendance au prolapsus « tout tombe » les organes et le moral ; sur le plan local, on peut avoir une congestion utérine avec sensation de pesanteur vers le bas, un syndrome prémenstruel, des leucorrhées prurigineuses, une absence de désir sexuel.

À prendre en 15 CH, 1 dose par semaine (remède de fond).

Complexe homéopathique

– Le 14-25 composé de basses dilutions de progestérone et corps jaune : 10 gouttes, 3 fois par jour.

Les Grands Espaces Thérapeutiques. Tel : 04 67 07 00 71 - www.get-34.fr

PHYTOTHÉRAPIE

– *Folliculinum 9 CH :* règles irrégulières. 1 dose le 10e jour du cycle.

– *Pulsatilla 9 CH :* règles en retard. 1 dose le 20e jour + *Senecio 9 CH :* 1 dose le 26e jour.

– *Viburnum opulus :* règles peu abondantes avec crampes utérines brusques, douleurs dans la région sacrée, irradiant aux cuisses. Tendance à s'évanouir.

– *Cyclamen :* règles irrégulières, abondantes, de sang noir avec caillots. Femme scrupuleuse, manque de confiance. Améliorée à la chaleur, aggravée en plein air. Prendre en 7 CH, à partir du 20e jour du cycle.

DEUX TISANES (FORMULES M.A. MULOT)

Règles douloureuses et excessives
10 g Calament
10 g Aunée
20 g Lamier blanc
20 g Millefeuille
10 g Souci
10 g Vigne rouge
30 g Bourse-à-pasteur

Règles douloureuses et insuffisantes
20 g Aunée
20 g Saule blanc
20 g Souci
10 g Origan
10 g Millefeuille
10 g Sauge
10 g Calament

Dans les deux cas :
Posologie : Jeter une cuillerée à soupe du mélange choisi dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas, chaudes, en sucrant au miel.

HUILES ESSENTIELLES

Aroma-Nutrient n° 18-02 (Labo Aromalia), 2 gélules aux deux repas (2e partie du cycle).

– Freiner l'hyperfolliculinie. *[7-21] :* 10 gouttes les 7e et 21e jours du cycle. Dans les cas graves : 10 gouttes par semaine.
– Apaiser le désordre affectif. *Sedathym :* 10 gouttes matin et soir.

– Bloquer la réaction histaminique. *Rehit :* 10 gouttes par jour, 6 jour par semaine.
– Agir sur la trophicité de l'utérus. *[14-25] :* 10 gouttes par jour, du 14e au 25e jour du cycle.
– Éviter les émotions. *Vigilia :* 1 pastille ou 10 gouttes en cas de stress.

Les Grands Espaces Thérapeutiques : 04 67 07 00 71

ENFANT HYPERACTIF

L'hyperactivité de l'enfant est un phénomène nouveau, classé aujourd'hui dans les pathologies neurologiques.

La maladie est connue du grand public depuis seulement une quinzaine d'années. Elle est moins grave que la paranoïa et la schizophrénie qui font peur, comme d'ailleurs tous les troubles du comportement.

On reconnaît facilement un enfant hyperactif. Celui-ci, souvent un garçon, est toujours en mouvement. Il peut parfois se montrer violent. Il est incapable de maintenir son attention le temps d'un petit exercice ludique ou scolaire, ce qui a pour conséquence de le perturber car il ne peut pas se « sociabiliser » à la maternelle. Plus tard, par manque de concentration, l'apprentissage de la lecture et de l'écriture seront difficiles pour cet enfant, par ailleurs intelligent et hypersensible. Il éprouvera d'énormes difficultés à apprendre ses leçons. Dans tous les cas, c'est un enfant « ingérable » aussi bien à l'école qu'à la maison ; véritable petite bombe qui peut détruire sa famille en toute innocence, car les parents au bord de la crise de nerf, doivent faire face à l'aspect pathologique de ce comportement.

Depuis que le monde médical a reconnu cette pathologie, un médicament proche des amphétamines, la *Ritaline*®, connaît un grand succès outre-Atlantique. On a cru trouver le remède miracle. Cependant, face aux effets secondaires que génère ce médicament, les médecins sont devenus plus prudents et associent désormais la prise en charge psychologique et les traitements médicamenteux. D'autant que la médecine naturelle peut aider ces enfants sans entraîner des effets secondaires néfastes à leur santé.

CAUSES

Les scientifiques sont partagés en ce qui concerne cette maladie complexe appelée aussi hyperkinésie. Certains mettent l'accent sur un éventuel facteur organique, sur des troubles biologiques affectant le cerveau ou sur une hérédité. D'autres pensent qu'il s'agit surtout de problèmes d'ordre psychologique, mettant en cause l'environnement familial puis social, entraînant anxiété, frustration et morosité. C'est pourquoi, certains thérapeutes orientent l'enfant vers un traitement médicamenteux, les autres vers une psychothérapie.

Cependant, si l'hyperactivité peut survenir dès le plus jeune âge, chez le nourrisson qui se montre alors particulièrement colérique et agité, dans la majorité des cas, l'hyperactivité apparaît à l'entrée de la maternelle. L'enfant quitte sa famille et se trouve plongé dans un nouveau milieu où il est obligé de se « sociabiliser ». À l'école primaire, les difficultés s'exacerbent dans la mesure où une discipline est demandée. Au collège les troubles persistent, d'autant que les maîtres deviennent multiples.

Rachel Klein, à New York, a démontré que 40 % de ces enfants restent hyperactifs jusqu'à 18 ans et près du tiers de ces adolescents adoptent des conduites antisociales (toxicomanie, délinquance…). Devenus adultes, leur hyperactivité cesse, mais ils demeurent dans ces conduites antisociales au regard de leur vécu.

Ce sont les psychiatres d'outre-Atlantique qui ont catalogué ce « trouble hyperactif avec déficit de l'attention » par le sigle Thada. Face à ce trouble, ils prescrivent des médicaments psycho-stimulants (le méthylphénidate) ou des amphétamines (Ritaline®). Ainsi, les médicaments utilisés pour combattre l'hyperactivité sont généralement des antidépresseurs ou des stimulants. Aux États-Unis, 90 % des enfants hyperactifs prennent chaque jour de la Ritaline®. En moins d'une heure, l'enfant se calme pour une durée de quatre heures environ, facilitant ainsi la vie familiale et scolaire. Cependant, ce médicament produit des effets secondaires : perte d'appétit, insomnie, morosité. Plus grave, la prise quotidienne pendant des années de Ritaline faciliterait le passage de l'adolescent vers la toxicomanie.

La Ritaline® est arrivée en France en 1995. Force est de constater que les médecins français prescrivent ce

médicament, comme leurs confrères américains, sans se prévaloir des effets secondaires. Les chiffres fournis par l'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) indiquent que leur consommation double presque tous les deux ans. De plus, de nouveaux médicaments de la famille des amphétamines sont disponibles. En effet, le concerta LP (pour « libération prolongée », le principe actif se diffuse lentement permettant ainsi une diminution des prises de comprimés par jour) a reçu son autorisation de mise sur le marché en mars 2003.

Il est à remarquer que si un enfant hyperactif évolue dans une ambiance familiale laxiste, il donnera libre cours à sa furieuse tendance, alors que s'il vit dans une famille rigoriste, il implosera, puisque aucune soupape de sécurité ne lui est permise. Le difficile équilibre à trouver, entre bienveillance et fermeté, essentiel pour chaque enfant, prend ici toute sa valeur. Il est recommandé de prévenir l'école de l'état de l'enfant hyperactif. L'enseignant sera d'autant plus compréhensif qu'il aura le sentiment que les parents cherchent à établir un partenariat fructueux avec lui et le dialogue permettra de donner au problème une réponse personnalisée.

UNE AUTRE APPROCHE

Si la médecine officielle considère cette nouvelle pathologie neurologique, d'origine génétique pour certains, qui entraînerait des perturbations au niveau des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, noradrénaline), il faudrait prendre en considération les médecines de terrain, car beaucoup de questions se posent :

- Quel est le rôle de la mère enceinte (carence en oméga 3, tabagisme, impact des échographies sur le fœtus) ?
- Le rôle de l'environnement (pesticides, métaux lourds, supplémentation en nutriments chimiques, abus de vaccins, des antibiotiques).
- Le rôle de la thyroïde (dysrégulation). Vérifier avec TSH, T3, T4.
- Le rôle de l'alimentation (abus de sucre, coca-cola, des produits chimiques).
- Le rôle de l'éducation (parents absents). Les principes

éducatifs trop laxistes, l'enfant, n'ayant plus de repères, ne peut structurer sa personnalité. Dans sa fébrilité, cet enfant-dynamite part dans tous les sens et peut mettre le feu à la vie familiale. Et il en demande toujours plus, pour se rassurer. Il s'agit de ne pas se laisser dépasser par les événements. On peut transformer cet explosif en feu d'artifice pour le bonheur de l'environnement.

Comportement des parents et enseignants

• Admettre que l'enfant obéit à une force extérieure à sa volonté. Alternance entre bienveillance et fermeté selon la situation donnée.

• Intervenir dans un langage clair et direct. À éviter les ordres, par exemple : Range ton cartable, fais tes devoirs, lave tes mains, qui ne tiennent pas compte de sa sensibilité souvent vive. Éviter aussi les demandes indirectes ou sous-entendues, par exemple : « Ce serait bien si tu rangeais ton cartable, si tu te lavais les mains avec tes frères… »

• Établir des principes immuables et connus de toute la famille. Tout enfant a besoin de repères identifiables, c'est d'autant plus important pour un enfant hyperactif souvent anxieux, voire déprimé. Les parents doivent inscrire des règles familiales pour toute la tribu et s'y tenir. L'enfant hyperactif doit savoir immédiatement si son comportement s'inscrit dans la loi instaurée ou s'il a enfreint l'un des principes.

Examens

Ils seront utiles pour en trouver la cause.

• Neurotransmetteurs (troubles du comportement) : recherche de la sérotonine, dopamine, noradrénaline (coût 90 euros).

• Peptides urinaires (affections psychiatriques, enfants hyperactifs) : recherche d'intolérance au gluten, à la caséine (coût 81 euros).

• Porphirines urinaires (intoxication aux métaux) (coût 90 euros).

Laboratoire Philippe Auguste Paris XI. Tel : 01 43 67 57 00.

1 - Homéopathie

À adapter selon les circonstances : 1 dose, à renouveler éventuellement.

– Suite de peur : *Aconit 15 CH.*
– Suite de deuil : *Arnica 30 CH + Ignatia 30 CH.*
– Suite de colère : *Colocynthis 9 CH.*
– Suite de contrariété : *Ignatia 15 CH* (tension atténuée par la distraction).
– Suite de déception sentimentale : *Natrum muriaticum 30 CH* (enfant boudeur).
– Suite de frustration : *Staphysagria 9 CH* (impossible à exprimer un chagrin, un souci).
– Suite à timidité : *Ambra grisea 9 CH* ou *Pulsatilla 9 CH* chez les filles (envie de pleurer tout le temps).
– Suite à un coup de pompe : *Kalium phosphoricum 15 CH* (manque de concentration, somnolence).

2 – Complexe homéopathique

• *Boripharm n° 31* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour.

• *Dolirelax* (Dolisos) : 1 cp. Voie perlinguale, 2 à 4 fois par jour.

• *L.72* (Lehning) : 10 à 20 gouttes (selon âge), 3 fois par jour.

• *Calmotisan :* (excitation, émotivité), sachet dose, 2 à 3 fois par jour.

3 – Oligoéléments

• Granion de Lithium (angoisse) : 1 ampoule par jour.

• Magnésium marin + vit. B6 : 2 gélules par jour (Aromalia).

4 – Phyto-aromathérapie

Les plantes sont d'une grande utilité. À appliquer selon les symptômes présentés par l'enfant.

• Gemmothérapie

matin 20 à 30 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D

1 flacon 125 mg (adaptogène)
midi 20 à 30 gouttes + eau *Ficus carica* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 mg (équilibre neurosommeil)
soir 20 ou 30 gouttes + eau *Tilia tomentosa* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 mg

– Élixir détente

• Contient quatre élixirs : Valériane, Passiflore, Ginseng, Angélique.
Permet de retrouver le calme, de restaurer le sommeil, de supprimer l'angoisse et de procurer une douceur de vie.
Adulte : 1 cuillère dose + eau, 3 fois par jour.
Enfant 10-12 ans : ½ cuillère dose.

Ou

– Gemo – détente

• Contient trois macérats : Aubépine, Tilleul, Figuier.
Permet de prendre du recul sur les évènements quotidiens.
Flacon de 15 ml (cure d'un mois).
Adulte : 3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau.
Enfant 10-12 ans : 3 fois, 2 gouttes.

Ou

– Tisane de plantes « Royal Détente »

• Contient six plantes apaisantes.
Mettre 4 c. à soupe du mélange dans un litre d'eau peu minéralisée. Faire frémir. Boire de 2 à 4 tasses par jour.
Sachets de 250 g.
La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée : forme liquide (non grasse)
Ess. Citrus reticulata (z) 2 ml
H.E. Chamaemelum nobile 1 ml
H.E. Angelica archangelica 1 ml
H.E. Ravensara aromatica 1 ml
H.E. Origanum majorana 1 ml
H.V. Noisette 5 ml
Transcutol qsp 15 ml
Posologie bébé et enfant : Masser avec 3 à 4 gouttes du

mélange sur la voûte plantaire et/ou face interne des poignets ou 6 gouttes de part et d'autre de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire marin et soir.

ENGELURES

Les engelures sont des lésions de la peau provoquées par un froid humide. Elles sont caractérisées par une enflure douloureuse, lésion rouge sombre bleuté, des pulpes ou de la face externe des orteils (80 % des cas) ou des doigts (20 % des cas) avec des démangeaisons entraînant un grattage lors du réchauffement. L'enflure est parfois accompagnée de crevasses, qui atteignent principalement les mains, les pieds, le nez et les oreilles.

Elles surviennent davantage chez les femmes (problèmes hormonaux ?).

Les facteurs déclenchants sont les chaussures trop serrées, le travail et le sport par temps froid, une intervention chirurgicale ou la prise de certains médicaments (vasoconstricteurs utilisés notamment pour déboucher le nez, bêtabloquants utilisés notamment dans l'hypertension, dérivés de l'ergot de seigle utilisés dans la migraine).

À ne pas confondre avec un ensemble d'affections circulatoires (acrocyanose, maladie de Raynaud, artériopathie oblitérante, insuffisance veineuse, fragilité capillaire…).

EXAMENS

Les examens qui permettent d'apprécier l'état de la circulation dans les vaisseaux sanguins au niveau des doigts et des orteils sont :

– La capillaroscopie (examen des petits vaisseaux présents sous la peau à l'aide d'un microscope).
– Le doppler pulpaire et l'écho-doppler (examens utilisant les ultrasons pour visualiser le flux sanguin dans les vaisseaux).

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Les engelures surviennent sous forme de poussées dans la saison froide et humide, d'une durée moyenne de 15 jours à 3 semaines qui régressent spontanément.

Les principales complications sont le développement d'ulcères (plaies qui ne guérissent pas) et de zones de nécrose des tissus (mort des tissus).

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

1 – Les remèdes de la phase aiguë

Prendre 3 granules, 3 fois par jour.

– *Agaricus muscarius 5 CH :* est indiqué pour des engelures qui piquent comme des aiguilles et sont très sensibles à la pression et à l'air froid.

– *Arnica montana 5 CH :* pour les engelures plus violacées qui donnent une sensation de meurtrissures, de contusion et sont très sensibles au toucher.

– *Arsenicum album 5 CH :* engelures améliorées par la chaleur ; prédisposées à la gangrène.

– *Carbo animalis 5 CH :* circulation veineuse engorgée. Engelures avec douleurs brûlantes.

– *Nitricum acidum 7 CH :* pour des engelures qui piquent comme une multitude d'aiguilles, avec douleur aggravée le soir et la nuit. Ces lésions s'ulcèrent et saignent facilement.

– *Petroleum 7 CH :* pour des engelures avec démangeaisons et brûlures comme du feu (peau épaissie et crevassée) qui apparaissent chaque hiver et sont aggravées par l'humidité.

– *Pulsatilla 5 CH :* engelures d'aspect cyanotique, très enflammées avec prurit.

– *Secale cornutum 5 CH :* engelures avec mains froides paradoxalement améliorées par le froid.

En cas de doute sur le choix d'un remède, il est possible d'en associer deux. L'association la plus classique pour les engelures est *Agaricus* + *Petroleum.*

2 – Les remèdes du terrain

Pour éviter que les engelures ne reviennent à chaque période froide, il est indispensable d'utiliser les médicaments de terrain qui ont une action profonde. Les plus fréquemment utilisés sont : *Arsenicum album, Nux moschata, Pulsatilla, Sepia, Sulfur.*

À prendre en 15 CH, 1 dose par semaine, 1 mois avant l'hiver.

GEMMOTHÉRAPIE (EN PHARMACIE)

On choisit trois plantes à prendre en bourgeons macérat : le Châtaignier, le Sorbier, le Romarin.
matin 50 gouttes + eau *Castanea sativa* Bg Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 125 ml
midi 50 gouttes + eau *Sorbus domestica* Bg Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 125 ml
soir 50 gouttes + eau *Rosmarinus off.* Bg Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 125 ml

Ou

– Élixir circulatoire

Contient quatre élixirs : Marron d'Inde, Pissenlit, Fragon, Olivier.

Cette association a pour but d'aider la circulation et la microcirculation et de favoriser le mouvement des liquides en tonifiant les veines, les artères, en éliminant les toxines qui troublent la circulation des liquides de l'organisme. Cet élixir est utilisé pour soulager les jambes lourdes, les douleurs d'origine circulatoire en stimulant l'ensemble des fonctions par lesquelles le sang, la lymphe, circulent dans l'organisme, en complément de mesures diététiques.

Verser 6 ml d'élixir dans un litre d'eau peu minéralisée. À boire dans la journée.

Flacon de 200 ml = une cure d'un mois.

Ou

– Gemo-circulation

• Contient trois macérats : Marronnier, Sorbier, Châtaignier.

Efficace dans les symptômes liés aux insuffisances

veineuses lymphatiques. Renforce les reins et résorbe les œdèmes.

– Tisane de plantes « Royal circulation »

- Contient dix plantes actives sur les liquides du corps. Tonifie les petits vaisseaux, artério-veineux.
  Sachet de 250 g (coût 22 euros).
  Consommer plusieurs verres dans la journée.
  La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

APPLICATIONS LOCALES

- Compresses chaudes appliquées 3 fois par jour, en maintenant en place 10 minutes chaque fois avec : 1 cuillerée d'écorce de chêne que vous ferez bouillir dans à peine une tasse à café d'eau, pendant 2 minutes. Infuser 5 minutes. Filtrer. Passer également de l'huile de lys plusieurs fois par jour.

• Tisane
Préparation :
50 g écorce de Chêne
15 g écorce de Marronnier d'Inde
20 g feuille de Noyer
15 g feuille de Céleri

Posologie : Jeter ce mélange dans 1 litre d'eau froide. Porter à ébullition pendant 10 minutes. Laisser tiédir. Filtrer et appliquer sur les engelures 3 fois par jour.

- Pour les engelures qui ne sont pas encore crevassées, frictionner les parties douloureuses avec des oignons coupés en deux. Renouveler les massages 4 à 5 fois par jour.

OLIGOÉLÉMENTS

Manganèse-Cobalt : 1 ampoule le matin à jeun.

NUTRIMENTS

À prendre avant et pendant l'hiver.

– Eau colloïdale (72 oligoéléments) : Mettre 2 bouchons dans une bouteille d'eau. À boire dans la journée. 3 semaines (Labo Aromalia).
– Acérola (vit. C) : 4 à 6 comprimés à croquer (Aromalia).
– Ail-Coenzyme Q10 : 2 fois 2 gélules, 3 semaines (Phyt'Inov).
– Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois (Phyt'Inov).

ENTORSE ET FOULURE

Il est parfois difficile de différencier une simple foulure (étirement exagéré d'un muscle) d'une entorse (blessure d'un muscle, ligament, tendon ou tout tissu mou entourant les articulations) ou d'une luxation (une articulation déplacée). En cas de doute, consulter un médecin.

➢ENTORSE

Mouvement forcé donnant lieu à une rupture ligamentaire partielle ou complète.

Les signes de gravité en sont :

– Impotense fonctionnelle ;
– Perception d'un craquement, sensation de déchirure ;
– Violente douleur ;
– Tuméfaction d'apparition rapide, ecchymose.

HOMÉOPATHIE

– Systématiquement prendre *Arnica montana 15 CH*, (10 granules ou une dose à répéter six heures après) et *Apis 15 CH*, (5 granules à répéter 4 fois dans la première heure).

Arnica peut également s'appliquer localement, à condition qu'il n'y ait pas de plaie, ni même d'érosion cutanée.

– *Ledum palustre :* entorse avec gonflement local et, au toucher, sensation de froideur de l'articulation lésée. Ecchymose importante.
– *Natrum carbonicum 9 CH :* entorse à répétition due à une laxité des ligaments. Prendre 3 granules, 3 fois par jour, 15 jours par mois (6 mois). À associer à *Calcarea fluorica 9 CH* et *Luesinum 9 CH :* 1 dose de chaque par semaine.

– *Rhus tox. 9 CH :* phase de rééducation ; 5 granules matin et soir pendant 15 jours.
– *Rhus toxicodendron :* médicament typique des lésions ligamentaires et tendineuses ; séquelles inflammatoires d'entorse avec aggravation par le temps humide et le repos ; amélioration par la marche (mais non conseillée en un premier temps).
– *Ruta graveolens 5 CH :* 5 granules toutes les 2 heures jusqu'à amélioration. Lésions du périoste ou fausse entorse intéressant les tendons ; sensation de faiblesse comme s'il y avait une parésie ; localisations préférentielles au poignet et à la cheville.

➢FOULURE

On qualifie de foulure, une lésion traumatique d'une articulation lorsqu'elle est légère et sans arrachement ligamentaire.

En plus des granules (*Arnica, Ledum palustre, Apis mellifica)* procédez à un massage doux avec *Arnica*. C'est le remède souverain des chocs et traumatismes de toutes sortes. Appliquer en externe soit *Arnican*® (Cooper), soit *Arnigel* (Boiron) : une mince couche en léger massage sur la région douloureuse, 2 ou 3 fois par jour.

On peut aussi recourir à un cataplasme, d'argile verte, imprégné d'huiles essentielles d'Hélichryse italienne (4 gouttes) si présence d'un hématome.

En attendant les remèdes :

– Appliquer du froid ou de la glace enveloppée ;

– Immobiliser. Plus on intervient vite, plus l'action sera efficace.

HUILES ESSENTIELLES

• Élongation et déchirure musculaire
H.E. Helichrysum italicum 3 ml
H.E. Gaultheria procumbens 1 ml
H.E. Eucalyptus citriodora 8 ml
H.E. Boswellia carterii 3 ml
Posologie : 8 gouttes localement, 2 à 3 fois par jour,

pendant toute la période de repos indispensable (2 à 3 semaines).

• Entorse, épanchement de synovie
H.E. Helichrysum italicum 8 ml
H.E. Laurus nobilis 2 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 5 ml
Posologie : 8 gouttes localement, 3 fois par jour, pendant 2 ou 3 jours, puis bandez fortement l'articulation.

La Silice organique restaure le collagène, fortifie les articulations et les tendons.
• Silice organique (ortie) ou Virsil (silice + vinaigre de hêtre).
1 cuillère à soupe, 2 fois par jour, 7 jours.
1 cuillère à soupe, 2 fois, 3 semaines. À renouveler.

Remède de grand-mère

• Traitement interne
Préparation
40 g Douce-amère
20 g Pâquerette
20 g Verveine officinale
20 g Tanaisie
Mettre 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Passer. Sucrer avec du miel. Boire 3 à 4 tasses par jour, la dernière au coucher.

Traitement externe

Écraser des feuilles et des fleurs de Lierre terrestre frais jusqu'à obtention d'une bouillie homogène. Appliquer sur l'entorse environ 40 minutes en maintenant avec un bandage. Renouveler la cure 3 fois par jour.

ÉNURÉSIE

On appelle ainsi le fait de faire pipi au lit à un âge où la plupart des enfants sont propres la nuit. Ce problème très fréquent et souvent mal ressenti par l'enfant et par ses parents. Il convient de l'aborder avec tact et d'essayer de bien analyser ce qui se passe pour trouver une solution.

La maîtrise de la vessie en plein sommeil est quelque chose de pas si évident qui s'apprend… un peu inconsciemment. On ne parle d'énurésie qu'après les 4 ans révolus de l'enfant. Avant, cela reste des « accidents ». Les causes peuvent être diverses et pas toujours bien identifiées, mais cela reste un problème, dont il faut essayer de trouver la solution sans traumatisme supplémentaire : c'est déjà bien assez désagréable et humiliant de se réveiller mouillé chaque matin…

Il faut avoir présent à l'esprit que l'énurésie est toujours un problème relationnel, traduisant une situation de conflit avec l'entourage (les parents en général, ou l'école). Ce malaise n'est pas exprimé consciemment la plupart du temps. Il est refoulé dans l'inconscient, accompagné d'un sentiment de culpabilité. C'est cet inconscient qui s'exprime la nuit sous forme d'énurésie. On voit donc qu'il s'agit d'un problème très complexe qui ne peut se résoudre à l'aide de quelques médicaments miracles ou de méthodes extérieures.

GESTES À NE PAS FAIRE

• Gronder l'enfant en essayant de le culpabiliser ou de lui faire honte. Il s'en charge très bien tout seul. À l'inverse, une attitude trop compréhensive ne sera pas comprise. Le mieux est d'avoir une attitude proche de l'indifférence et de considérer cela comme une étape nécessaire de l'évolution d'un enfant.

• Le bilan urologique complet avec « radio des reins » et analyse d'urines est normal dans 99 % des cas, et aboutit à une conclusion diagnostique curieuse de « faiblesse de vessie ».

• Les méthodes plus ou moins agressives du genre sonnerie si l'enfant se mouille ou réveil toutes les 2 heures sont inopérantes. Elles non plus ne tiennent pas compte du vrai problème qui est, rappelons-le, purement psychologique. Toute solution « de force » venant de l'extérieur ne résout pas la question.

• Les médicaments classiques utilisés dans l'énurésie sont ou bien inefficaces (les vitamines E) ou bien disproportionnés (les antidépresseurs).

CONSEILS

• Rappeler à votre enfant de ne pas boire après 17 heures.

• Instaurer un passage obligatoire aux toilettes avant d'aller au lit.

• Installer un petit pot près du lit et laisser une veilleuse allumée dans sa chambre pour inciter l'enfant à se lever en cas de besoin (au cas où il aurait peur du noir ou d'aller seul aux toilettes).

• Surveiller et traiter tout trouble du langage ou du comportement : ils peuvent être liés au phénomène d'énurésie.

Il est important que les deux parents aillent embrasser leur enfant avant de dormir. Ce geste réconcilie la famille. Par ailleurs, la nuit peut correspondre à un long tunnel à franchir.

HOMÉOPATHIE

– Prendre systématiquement *Equisetum 5 CH*, 5 granules le matin, 5 granules le soir au coucher pendant 1 mois.

En fonction de la cause suspectée :

– *Arnica montana 9 CH :* traumatisme physique (accident, maladie…).

– *Arnica montana 9 CH + Natrum sulfuricum 9 CH :* chute ou coup sur la tête.

– *Arnica montana 9 CH + Gelsemium 9 CH :* stressémotionnel (divorce des parents, changement

d'école), angoisse, tremblements.
– *Arnica montana 9 CH + Opium 5 CH :* anesthésie.
– *Opium 5 CH + Causticum 9 CH :* sommeil trop lourd.
– *Pulsatilla 9 CH :* sentiment d'abandon (l'enfant réclame plus d'attention). Enfant émotif qui ne veut pas grandir.
– *Staphysagria 15 CH :* expression détournée d'un malaise (jalousie après la naissance d'un petit frère, manque d'amour…).

Donner 3 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

- *Abbé Chaupitre n° 82* (Arkopharma) : 5 à 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.
- *Boripharm n° 18* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Homéogène 45* (Boiron) : 2 comprimés à laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Millefolium complexe n° 7* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

CHAMPIGNONS ENRICHIS EN FIBRES

• Pleurotes + Coriolus versicolor + Urtica + Vaccinum myrtillus : 2 à 4 par jour, 2 mois. (www.fungimedicinal.com)

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée : forme liquide (non grasse)
H.E. Cupressus sempervirens 5 ml
H.E. Origanum majorana 2 ml
H.E. Commiphora molmol 1 ml
H.V. Noisette 3 ml
Transcutol qsp 15 ml

Appliquer 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la voûte plantaire le soir au coucher. À appliquer par le parent

qui rencontre la difficulté relationnelle avec l'enfant.

TISANE (M.A. MULOT)

Préparation
20 g Cyprès
20 g Ortie (racine)
30 g Millefeuille
30 g Aubépine

Posologie : Il faut 1 cuillerée à dessert de ce mélange pour 1 tasse) café d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. À boire matin, midi et à 16 heures.

Je recommande aussi une friction des reins au coucher avec de l'huile d'olive.

ÉPILEPSIE

Maladie chronique caractérisée par la répétition de crises de convulsions résultant de décharges électriques brutales d'un groupe de cellules nerveuses du cerveau. Dans environ un tiers des cas, aucune cause n'est retrouvée et on parle d'épilepsie essentielle. Dans les autres cas, il s'agit d'une épilepsie, symptôme d'une autre maladie : alcoolisme, tumeur, accident vasculaire cérébral, malformation de vaisseaux dans le cerveau, intoxication, séquelle d'un traumatisme crânien… Il peut exister une hypersensibilité à la vitamine D chez les enfants en bas-âge.

UNE HISTOIRE DE COURANT

Les cellules nerveuses ou neurones produisent spontanément un courant électrique que l'on peut enregistrer par encéphalogramme. À l'état normal, cette production est parfaitement contrôlée. Mais, si elle se fait de façon anarchique au niveau d'une zone cérébrale donnée, cela entraîne nécessairement des troubles qui peuvent être moteurs, sensoriels ou psychologiques. C'est l'épilepsie.

L'épilepsie n'est pas une maladie mentale, ni génétique, en tant que telle. En revanche, il peut y avoir transmission d'un gène qui provoquerait l'épilepsie. Ce gène serait une cause parmi d'autres.

La crise d'épilepsie prend naissance en un point du cerveau et peut s'étendre soit à une partie de l'hémisphère cérébral correspondant (épilepsie partielle) soit à tout l'hémisphère cérébral correspondant (épilepsie unilatérale) ou à l'ensemble du cerveau (épilepsie généralisée).

L'épilepsie peut être « secondaire » (la cause est connue) ou « essentielle » (on ignore la cause).

– ***L'épilepsie secondaire*** est provoquée par tout ce qui augmente l'excitabilité cérébrale et crée une anarchie de production électrique : tumeurs cérébrales, abcès cérébraux, traumatismes crâniens avec lésions ou hémorragies, encéphalopathies de l'enfance, traumatismes de l'accouchement qui laissent des lésions cérébrales au bébé, etc. Dans tous les cas, il existe une lésion organique du cerveau. Il existe aussi d'autres causes d'épilepsies secondaires : trouble de la circulation artérielle cérébrale, intoxication par certains médicaments ou toxiques (alcool, oxyde de carbone), forte fièvre chez l'enfant, etc.

– ***L'épilepsie essentielle*** pose de nombreux problèmes, dans l'état actuel de nos connaissances. Beaucoup de recherches y sont consacrées. Elle concernerait 0,8 % de la population occidentale. Elle touche plus l'homme que la femme, débute en général dans l'enfance ou l'adolescence, très exceptionnellement après 40 ans.

1 – Différents types de crises généralisées

• *Le petit mal ou absence*

Les signes sont mineurs et surviennent surtout chez l'enfant. On assiste à une suspension de conscience brève (inférieure à 20 secondes). Le jeune malade prend un air vague ; sa conscience s'arrête quelques secondes. Il devient indifférent à tout ce qui l'entoure. On parle d'un état d'absence de plus ou moins longue durée. Ce peut être également des pertes brutales de tonus avec chute, mais sans perte de connaissance. Enfin, ce peut être aussi des contractions musculaires brèves, avec ou sans perte de connaissance. Ces crises peuvent se répéter plusieurs fois par jour.

• *Le grand mal ou crise tonico-clonique*

Cette crise d'épilepsie généralisée peut être précédée quelques jours ou quelques heures avant son apparition de migraines, de troubles digestifs, d'un état dépressif. Juste avant le déclenchement de la crise, des signes caractéristiques appelés « auras » se manifestent. Ils peuvent être moteurs, sensoriels ou psychiques (sensations de brûlures,

hallucinations, crises d'anxiété…). Immédiatement après, la crise se déclenche.

On l'appelle tonico-clonique parce qu'elle affecte le tonus et se manifeste ensuite par des contractions musculaires (clonies). À cause de cette perte brutale du tonus, le malade tombe et perd connaissance. Les membres se raidissent. La respiration s'arrête quelques secondes. Les contractions apparaissent alors : tout le corps est secoué de façon rythmée et synchrone. Les mâchoires se serrent, le malade peut se mordre la langue. Il salive, de l'écume est au bord de ses lèvres. Les muscles du sphincter de la vessie se relâchent, il perd ses urines. Cette phase dure de deux à trois minutes.

Puis, les muscles se détendent. Le malade pousse un long soupir, semble dormir profondément. Cette phase est appelée post-critique (après les convulsions), de durée variable, avec reprise progressive de la conscience. Quand le malade se réveille, il ne garde en général aucun souvenir de la crise.

Le plus souvent, les crises d'épilepsie ont lieu la nuit ou le matin. Leur fréquence varie. Il existe des rémissions de plusieurs mois, voire de plusieurs années.

2 – Différents types de crises partielles ou focales

• *Crise motrice de type Bravais-Jackson*

Les secousses ne touchent qu'une seule partie du corps, débutant au niveau des doigts, gagnant progressivement le bras, puis la face ou la jambe. Cette forme est souvent secondaire à une lésion cérébrale.

• *Crise sensitive ou sensorielle*

Ce sont des troubles de la vue, de l'audition, de l'odorat, du goût ou vertige.

Parmi les épilepsies partielles, celles du lobe frontal tiennent une place à part. Ces épilepsies sont mal connues, difficiles à diagnostiquer, graves, handicapantes et résistantes aux traitements.

FRÉQUENCE

Il s'agit d'une maladie fréquente avec environ 25 000

nouveaux cas par an en France qui se déclarent plus particulièrement chez les vieillards et les enfants. 50 % des épilepsies débutent avant 10 ans.

250 000 personnes sont actuellement traitées, mais on estime que 300 à 500 000 personnes sont atteintes. Soulignons, par ailleurs, que dans un grand nombre de cas une épilepsie apparue chez l'enfant disparaît à l'adolescence.

Une crise d'épilepsie isolée ne signifie pas que l'on soit épileptique. Nous pouvons tous un jour, dans des circonstances très particulières, faire une crise unique et ne jamais en refaire.

ÉDUCATION

L'éducation du patient portera sur la reconnaissance des signes avant-coureurs de la crise, sur la nécessité de prendre régulièrement ses médicaments et sur les risques auxquels expose cette maladie dans la vie quotidienne (métier dangereux, conduite automobile…).

La connaissance des facteurs déclenchants (arrêt brutal de traitement, consommation d'alcool, surmenage, insomnie, télévision, écran informatique, jeux vidéo…) est également essentielle.

L'épilepsie n'est pas une contre-indication au sport : plongée, parachutisme, escalade qui apporte une détente à ces malades sous tension nerveuse. Il faut les encourager à pratiquer régulièrement une activité physique qui leur procure plaisir et détente.

PREMIERS GESTES

En cas de crise :

– Écarter de la personne en crise tous les objets avec lesquels elle pourrait se blesser en tombant.
– Ne pas essayer de l'immobiliser.
– Ne pas essayer de lui introduire quelque chose dans la bouche ou de lui faire absorber n'importe quoi.
– Desserrer ses vêtements : ceinture et cravate notamment.
– Lorsque la crise proprement dite est passée, mettre le malade sur le côté en attendant qu'il se réveille de lui-

même.
– Appeler un médecin s'il s'agit d'une première crise ou si celle-ci est différente des crises habituelles.

Examens

Les examens de sang recherchent une anomalie du taux de certains éléments (sodium, potassium, calcium, enzymes, glucose…), une intoxication, un sous-dosage des médicaments antiépileptiques qui peuvent être à l'origine des convulsions.

Le fonctionnement et l'anatomie du cerveau peuvent être explorés par un électroencéphalogramme, un scanner et une IRM.

Traitement officiel

L'épilepsie fait partie de ces maladies qui, autrefois, étaient signe de malédiction, voire de possession. Aujourd'hui encore, malgré les progrès thérapeutiques incontestables dans ce domaine, des préjugés persistent et poussent les personnes qui en souffrent à cacher leur mal.

Mises à part certaines épilepsies particulièrement sévères et difficiles à traiter, la majorité des épileptiques peuvent mener une vie sociale et privée tout à fait normale grâce à des traitements adaptés et à une bonne hygiène de vie.

Dans la plupart des cas, le traitement de l'épilepsie est uniquement médicamenteux. Néanmoins, les produits administrés n'ont pas pour but de « guérir » mais d'enrayer les crises ou au moins de les raréfier.

À chaque type correspondent un ou plusieurs médicaments associés, prescrits par le neurologue et à prendre chaque jour sans interruption. Des surveillances régulières sont indispensables tant sur le plan sanguin que cérébral avec, en particulier, un électro-encéphalogramme de contrôle tous les ans afin d'adapter les prises des médicaments à l'évolution constatée.

On doit insister sur l'importance de soigner la maladie à ses débuts. En effet, une fois installée, celle-ci est beaucoup plus difficile à traiter. Lorsqu'on traite un épileptique au début de

sa maladie, dans 80 % des cas, les médicaments suffisent.

Les sédatifs utilisés en urgence pour faire céder la crise sont ceux de la classe des benzodiazépines (par exemple : diazépam ou Valium ®) dans le traitement préventif pour éviter de nouvelles crises on peut utiliser de nombreux médicaments dont les principaux sont le valproate de sodium (Dépakine®), la carbamazépine (Tégrétol®) la phénytoïne (Di-Hydan®) ou le phénobarbital (Gardénal®).

Dans certains cas particuliers, une intervention chirurgicale au niveau du cerveau permet de supprimer la zone à l'origine du déclenchement des décharges. Elle est indiquée pour certaines épilepsies secondaires à une tumeur ou à un hématome post-traumatique par exemple. Elle est, en général, réservée aux épilepsies rebelles aux médicaments ou en aggravation évidente. Opter pour une intervention chirurgicale n'est jamais une décision prise à la légère, surtout pour les épilepsies du lobe frontal, très délicates. D'ores et déjà, les nouvelles techniques de diagnostic ont permis de faire de grands progrès pour localiser certains foyers épileptogènes.

Des recherches à visée thérapeutique sont également menées sur du tissu épileptique humain prélevé lors des interventions chirurgicales. On espère ainsi mieux connaître cette maladie qui reste mal connue, pour mieux traiter les malades, surtout ceux qui sont sévèrement atteints et dont le mal résiste encore à toutes les thérapeutiques.

TRAITEMENT NATUREL

L'homéopathie, en traitement des symptômes selon les modalités et le traitement de fond, permet de calmer la nervosité du malade et bien souvent de diminuer la quantité de médicaments allopathiques. Les remèdes homéopathiques réduisent les effets secondaires des médicaments absorbés.

Prendre en 7 ou 9 CH, 3 granules, 3 fois par jour, le ou les remèdes qui conviennent :

1– Petit mal

– *Æthusa cynapium :* petit mal avec face rouge, yeux tournés vers le bas, mydriase, pouce replié dans la main. Grande prostration avec somnolence. Absence totale de

soif.

2 – Grand mal

– *Cicuta virosa :* grand mal avec comportement infantile avant la crise. L'aura débute au plexus solaire. Crise très violente débutant par la tête brutalement tirée en arrière, spasmes de la face ; trismus, regard fixe, mydriase, strabisme spasmodique, morsure de la langue, opisthotonos, hoquet, blocage de la respiration. Aggravation par le bruit et le toucher. Suite de traumatisme crânien. Crise déclenchée par le moindre effleurement ou pression d'une partie du corps.

– *Œnanthe crocata :* crise brusque, sans aura avec spasmes faciaux, hypersialorrhée, peau froide, selle involontaire, respiration stertoreuse. État pseudo-comateux après la crise. Survient pendant les règles. Suite de traumatisme crânien.

3 – Crise Bravais-Jacksonienne

– *Cuprum metallicum :* la crise débute au niveau du membre supérieur, avec le pouce replié dans la main, mais elle peut ensuite se généraliser. Face cyanosée, plafonnement des yeux, mydriase, trismus, écume à la bouche, opisthotonos, suites de rétrocession d'une éruption.

4 – Selon le terrain ou les causes

a) Alcoolisme

– *Absinthium :* tremblement avant la crise d'épilepsie.

– *Nux vomica : é*pilepsie chez un patient alcoolo-dépendant ou en association avec une polynévrite. La crise peut être déclenchée lors d'une colère. L'aura débute au niveau de l'estomac.

b) Après une frayeur

– *Agaricus muscarius :* crise comitiale avec force musculaire extraordinaire. Tremblement. Sujet aux tics. Suites de peur ou après rétrocession d'une éruption.

– *Opium :* épilepsie à la suite d'une peur violente avec coma stertoreux. Congestion, visage rouge foncé. Commotions cérébrales.

– *Argentum nitricum :* anxiété d'anticipation avant la crise. Le patient fait une crise s'il a un rendez-vous important. Aura sous forme de sensation d'expansion de tout le corps. Mydriase plusieurs heures ou plusieurs jours avant la crise. Aggravation pendant les règles. Suites de peur.

– *Artemisia vulgaris :* crises généralisées sans aura mais précédées d'excitation nerveuse.

c) Après une vaccination

– Silicea : l'aura est constituée par une sensation de souris qui court le long du corps. Céphalées chroniques. Suppurations cutanées.

d) Après une fièvre éruptive

– *Agaricus :* sensation d'ébriété. Suites de peur.

– *Sulfur :* suite à une rétrocession d'une éruption. Médicament de fond. À prendre une dose en 15 CH. Possibilité de réaction (préférer *Sulfur iodatum*).

– *Zincum metallicum :* épilepsie avec face pâle, surtout au cours d'une fièvre éruptive dont l'exanthème ne sort pas. Agitation des pieds « jambe sans repos ». Intolérance aux alcools.

e) Chez un cardiaque

– *Calcarea arsenicosa :* épilepsie avec congestion céphalique avant la crise, ou vertige ou encore aphonie. L'aura part de la région du cœur, le patient ressent une tension ou des douleurs à ce niveau ou des palpitations.

f) Présence d'une tumeur cérébrale

– *Plumbum metallicum*

– + voir traitement des tumeurs cérébrales dans le livre *Le secret des peuples sans cancer* ; Ed. du Dauphin.

g) Chez un handicapé mental

– *Bufo rana :* les crises surviennent lors du sommeil, coït ou juste avant les règles. Avant la crise : bouche grande ouverte et mydriase. Pendant la crise, il se mord la

langue, grince des dents, transpire du visage. Prendre dose en 30 CH.

h) Avec sensations particulières

• Aura sous forme de souris qui court le long du corps

– *Belladonna :* mydriase, spasmes débutent par les membres supérieurs.

– *Calcarea carbonica :* Désir de sucreries. Grosse faim avant la crise.

– *Sulfur :* après rétrocession d'une éruption. Attention, ce remède peut être violent.

– *Silicea :* convulsion après vaccinations.

• Aura sous forme d'expansion de tout le corps.

– *Argentum nitricum :* suite de peur. Anxiété d'anticipation.

NUTRIMENTS

• EPA-Krill (oméga 3) : fluidifie les membranes cellulaires.
Adulte : 2 fois, 2 gélules, 3 semaines par mois.
Enfant 10-12 ans : 2 fois, 1 gélule.
Enfant 6 ans : 1 gélule au déjeuner. À renouveler.

• Oxyolyse : anti-oxydant : même posologie.

• Ail-Coenzyme Q10 : même posologie.

Labo Phyt'Inov.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Ficus carica* Bg Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Viscum album* Bg Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 100 gouttes + eau *Tilia tomentosa* Bg Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml (permet le sommeil).

Ou

– Elixir détente

• Composé de Valériane, Passiflore, Ginseng, Angélique.
Cette association permet de supprimer les angoisses, de

restaurer le sommeil, de retrouver le calme et de procurer une douceur de vie.
Flacon de 200 ml (34,5 euros)
Prendre une cuillère dose + eau, 3 fois par jour.

Ou

– Gemo – détente (gemo-concentré complexe).

• Macérats d'Aubépine, de Tilleul, de Figuier.
Permet de retrouver un bon équilibre.
Flacon de 15 ml (cure d'un mois) ; 24 euros.
Adulte : 3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant repas.
Enfant : 3 fois, 2 gouttes.
La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

– H.E. de persil frisé (*Petroselinum crispum*) 1 à 2 gouttes en massage sur le poignet (enfant).

Attention, à ne pas confrondre avec le simple persil (*Petroselinum sativum*).

TISANE

Préparation
30 g Valériane + 30 g Verveine.

Posologie : Jeter les plantes dans un litre d'eau que vous ferez bouillir. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer. Boire un demi-litre par jour de cette décoction. Ce traitement devra se prolonger plusieurs semaines.

ÉPISTAXIS

Saignement de nez provenant d'une hémorragie au niveau des fosses nasales, des sinus ou de la partie haute de la gorge.

C'est une affection très fréquente.

CAUSES

L'épistaxis peut être due à une rupture de petits vaisseaux situés au niveau d'une zone particulièrement sensible des fosses nasales appelée tache vasculaire. Dans la grande majorité des cas, ils sont la conséquence d'un traumatisme : choc direct sur le nez, microtraumatisme local (mouchages répétés, éternuements violents, grattages de la narine…). Dans d'autres cas, une exposition au soleil peut déclencher une épistaxis. Toutefois, il est relativement fréquent qu'on ne trouve pas d'explication évidente au saignement.

Chez un enfant, le saignement de nez est banal. Chez un adulte, sans cause apparente, procéder à une investigation.

L'épistaxis peut être secondaire à une hypertension artérielle, un trouble de la coagulation du sang, un traumatisme, une tumeur ou un corps étranger enfoncé dans le nez.

SIGNES ET SYMPTÔMES

– Saignement par les narines lorsque le sang s'écoule en avant (épistaxis antérieure).
– Crachat ou vomissements sanglants lorsqu'il s'écoule en arrière et qu'il est avalé (épistaxis postérieure).

EXAMENS

– Le bilan sanguin recherche une anémie, des troubles de la

coagulation.
– Lorsque le saignement est très important, on déterminera le groupe sanguin en prévision d'une éventuelle transfusion.
– Après 48 heures de pansement (tamponnement) un examen de l'intérieur des fosses nasales avec un système optique adapté (rhinoscopie) recherchera une éventuelle cause visible.

CONSULTER

- En cas de maux de tête, étourdissement, malaise prolongé.
- Si le saignement perdure au-delà d'une demi-heure.
- Si la personne suit un traitement anticoagulant.
- Si le choc a été violent (risque de fracture).

TRAITEMENT CLASSIQUE

La compression de la narine avec le doigt ou la mise en place d'un coton imbibé d'eau oxygénée est suffisante dans les formes bénignes. Dans les autres cas, on aura recours à la mise en place de mèches ou d'un ballonnet gonflable pour comprimer la zone qui saigne. Dans les formes graves, il faudra intervenir sur l'artère qui saigne, soit en l'obstruant en envoyant un petit « bouchon » à l'aide d'un cathéter introduit dans une artère (artériographie avec embolisation), soit en la ligaturant lors d'une intervention chirurgicale.

Un traitement antibiotique est nécessaire pendant 48 heures en cas de tamponnement, pour éviter le développement d'une infection.

PRÉVENTION

En cas de récidives fréquentes, il ne faut pas hésiter à consulter un ORL qui « brûlera » (cautérisation) éventuellement les vaisseaux qui saignent.

Prendre de la vitamine C : Acérola, 4 comprimés à croquer.

GESTES À FAIRE

- Asseoir la personne et la faire moucher pour évacuer les caillots.
- Lui faire pencher la tête en avant et lui pincer le nez pendant 5 à 10 minutes. Recommencer éventuellement le geste.
- Ne jamais donner d'Aspirine qui favorise l'hémorragie.
- Pour compléter la compression du nez, introduire dans la narine une compresse imbibée de 10 gouttes de *Millefolium 3DH* ou *Calendula* en teinture mère.

HOMÉOPATHIE

– Dans tous les cas, prendre *Millefolium 5 CH + China 5 CH :* 3 granules en alternance, toutes les 5 minutes, 5 à 6 fois de suite.

– Suite de coup sur le nez, prendre *Arnica 9 CH :* 10 granules, à renouveler en alternance avec *China.*

– Avec céphalée chez un hypertendu ou une patiente ménopausée, *Melilotus 7 CH :* 3 granules, plusieurs fois.

– Si saignement pendant la fièvre, prendre *Ferrum phosphoricum 7 CH :* 5 granules, 3 fois.

– Chez un enfant (souvent un petit garçon) sans raison particulière : *Phosphorus 15 CH + China 15 CH,* 10 granules le plus vite possible, à renouveler ¼ d'heure après si besoin.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Ciste ladanifère CV Corse 1 ml
H.E. Géranium rosat CV Égypte 1 ml
Mettre 2 gouttes du mélange sur une mèche de coton à introduire dans la narine.

GEMMOTHÉRAPIE

Macérats (gemo-concentré simple)

- Macérat de Charme : stimule les fonctions du foie. Normalise le temps de saignement. Augmente le nombre de plaquettes. 10 gouttes le matin ou 3 fois, 4 gouttes

dans un grand verre.

- Macérat de Cornouiller : favorise la fluidité sanguine. Régule le rythme cardiaque. Nettoie les artères coronaires. Évite les infarctus. 10 gouttes le matin ou 3 fois, 4 gouttes.

– Flacon de 15 ml (20 euros).

– + comprimés d'*Acérola :* la vitamine C fortifie les vaisseaux, constitue un bon reconstituant. Prendre 4 cps par jour.

Boîte de 90 comprimés (500 mg de vitamine C par comprimé).

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

ÉRECTION (TROUBLES DE L')

Incapacité d'obtenir ou de maintenir une érection suffisante pour permettre la réalisation d'un acte sexuel considéré comme satisfaisant par le patient. Il s'agit d'une incapacité à remplir correctement de sang les corps caverneux qui, lorsqu'ils sont pleins, assurent la rigidité de la verge. Les causes sont multiples, physiques et psychiques. Sur le plan organique, on peut retrouver une maladie systémique (diabète principalement) des troubles circulatoires locaux (athérosclérose) des troubles endocriniens (hypopituitarisme, hypothyroïdie) infection génitale, insuffisance rénale, une maladie neurologique, l'alcoolisme, une toxicomanie. Certains médicaments comme les anti-hypertenseurs, les sédatifs, les tranquillisants peuvent être la cause ou une intervention chirurgicale de type sympathectomie et sur la prostate, le tabac, surmenage intense, problème dans le couple.

FRÉQUENCE

On estime que 10 % des hommes à 40 ans, autour de 40 % à partir de 65 ans et 70 % des hommes au-dessus de 70 ans souffrent de troubles permanents ou épisodiques de l'érection.

TRAITEMENT

Jusqu'à une période récente, le traitement était complexe et utilisait la psychothérapie, l'injection dans le corps caverneux de certaines substances et parfois des prothèses.

L'apparition du sildénafil (Viagra®) et d'autres médicaments analogues représente un progrès considérable, puisqu'il permet dans 90 % des cas d'obtenir une érection satisfaisante, quelle que soit l'origine du trouble. Cependant,

le Viagraê peut entraîner une baisse de la vision transitoire au début, puis chronique. Il peut provoquer des neuropathies optiques ischémiques antérieures, irréversibles (université de Minnesota, revue *Neuro-ophtalmology*, 2005).

HOMÉOPATHIE

1 – Origine psychologique

Quand l'origine de l'impuissance est psychologique, un traitement homéopathique peut être prescrit à condition de l'accompagner d'une prise en charge sur le plan psycho-émotionnel.

– *Agnus castus :* le pénis se relâche en cas d'émotion et devient froid ou donne au patient une sensation de froid.

– *Argentum nitricum :* le pénis se relâche pendant le coït ; éjaculation précoce due à l'anxiété d'anticipation ; aggravé par le travail intellectuel.

– *Caladium seguinum* (Arum des Antilles) : le pénis se relâche en cas d'émotion ; le plaisir sexuel est absent mais le désir est conservé.

– *Staphysagria :* rumination permanente d'idées sexuelles avec augmentation du désir sexuel mais impuissance. Manifestation après colère ou indignations refoulées.

Prendre en 15 CH.

2 – Absence de désir

– *Conium maculatum 15 CH :* impuissance par abstinence. Prendre 1 dose, 3 fois par semaine.

– *Graphites :* le désir et la possibilité du coït sont présents mais pendant l'acte, il n'y a ni satisfaction, ni jouissance.

– *Onosmodium virginicum* (faux Grémil) : sensation de raideur dans les yeux.

– *Phosphorus :* impuissance après une excitation sexuelle excessive.

– *Pulsatilla 15 CH :* désir peu marqué ou absent ; peur du sexe. 1 dose par semaine.

– *Sepia officinalis :* désir peu marqué ou absent ; perte du pouvoir d'aimer ; sentiment d'infériorité.

3 – Impossible malgré l'envie

– *Lycopodium clavatum :* érection impossible ou incomplète et qui ne tient pas ; diminution du désir ou aversion pour le coït. Le pénis se relâche en cas d'émotion. Le patient s'endort pendant les rapports sexuels.

– *Caladium seguinum.*

4 – Chez un prostatique

– *Selenium metallicum :* dysfonctionnement érectile chez un prostatique. Il n'y a pas d'érection mais le désir est conservé.

Tous ces remèdes en 5 CH, 5 granules, 3 fois par jour.

5 – Suite de fatigue

– *Kalium phosphoricum* 15 CH : 1 dose par semaine.

– *Phosphoricum acidum* 15 CH : fatigue physique et psychologique.

PLANTES

– *Maca* ou *Muirapuama* ou *Tribulus terrestris* Au choix : 2 gélules, 2 fois par jour. (ou en alternance).

+ T. Steronorm 2 pipettes + eau, 2 fois par jour. Réduit l'hypertrophie prostatique, les effets aphrodisiaques surviennent après 3 semaines (Labo Aromalia).

GEMMOTHÉRAPIE

• Macérat de Séquoia

Freine le vieillissement tant au niveau sexuel que général. Procure une sensation de bien-être. Remède de prostate qu'il rééquilibre en assurant un confort urinaire.

Un flacon de 15 ml

10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

• Élixir de Ginseng

Le ginseng relance « l'énergie », surtout hormonale. Il stimule les corticosurrénales d'où son action immunitaire, ainsi que les gonades d'où son action sexuelle.

Flacon de 250 ml.

Une cuillère dose dans un verre d'eau, 3 fois par jour. Ou, verser 6 ml d'élixir dans un litre d'eau, à boire dans la journée.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Cannelle de Chine 1 ml
H.E. Gingembre 2 ml
H.E. Menthe poivrée 2 ml
H.E. Bois de Siam 2 ml
H.V. Sésame 5 ml

Conseil d'utilisation : 6 gouttes du mélange dans le bas de la colonne vertébrale et sur la partie dorsale basse, 1 à 2 fois par jour.

TISANE

Préparation
20 g Roquette 10 g Romarin
30 g Berce 10 g Menthe
10 g Sarriette 10 g Acné
10 g Ortie piquante

Posologie : Incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse d'eau froide. Amener très doucement à ébullition. Dès le premier bouillon, retirer du feu. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 2 tasses par jour, la dernière au coucher, chaude, avec du miel. Cure de 3 mois.

ÉJACULATION PRÉCOCE

Normalement l'orgasme coïncide avec l'éjaculation. Éjaculation physiologiquement normale mais survenant de façon inopinée et irrésistible dès le début de la pénétration.

– *Argentum nitricum : é*jaculation précoce due à l'anxiété d'anticipation. Le pénis se relâche pendant le coït.

– *Graphites : é*jaculation précoce avec érection incomplète et de courte durée malgré le désir.

– *Lycopodium clavatum : é*jaculation précoce avec érection qui ne tient pas, flétrissement ou atrophie du pénis ; aversion du coït chez un patient âgé.

Prendre en 7 CH, 3 granules de chaque en alternance, 3 fois par jour.

Maladie de LaPeyronie

Cette affection auto-immune est caractérisée, selon le docteur Seignalet, par une réaction immunitaire et inflammatoire dirigée contre certaines structures conjonctives du pénis et engendre un processus de sclérose et de calcification.

La verge, normale au repos, devient douloureuse et déformée à l'érection : pénis coudé avec angle de 70 à 90°. Les zones sclérosées forment des masses perceptibles et les rapports sexuels sont difficiles ou impossibles.

L'évolution spontanée est très rarement favorable et le tableau clinique persiste, à l'état chronique. Les multiples traitements médicaux et chirurgicaux proposés sont peu satisfaisants.

Jean Seignalet préconise un régime ancestral ou atoxique. Une nette amélioration a toujours été obtenue en quelques mois. Sur le plan génital, on note une régression progressive des déformations et des masses de sclérose, alors que les rapports sexuels qui étaient impossibles sont devenus réalisables sans douleur.

Prendre :

– Immuno n°8 : 3 fois, 1 gélule (maladie auto-immune) – (Labo Aromalia).

– Moducare : 3 fois, 1 gélule, 30 minutes avant repas, 7 jours, puis 3 fois, 1 gélule (Labo Effinat).

– EPA-Ca : 2 gélules aux 3 repas, 5 jours sur 7, 3 à 4 mois

(Labo Effinat).

– EPA-Krill (oméga 3) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois, puis 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).

– Oxyolyse (açai, grenade, goji) : anti-oxydant, 2 gélules aux 2 repas, 1 mois (Phyt'Inov).

+ Régime hypotoxique du Dr Jean Seignalet (voir chapitre « Maladies auto-immunes »).

ÉRYSIPÈLE

Infection aiguë de la peau, due le plus souvent à un streptocoque bêta-hémolytique qui touche généralement les jambes et plus rarement le visage.

Cette infection se présente sous forme d'un placard érythémateux, oedémateux, luisant, douloureux, à bords nets, limité en périphérie par un bourrelet, d'apparition brutale, avec fièvre élevée et frissons. Des vésicules, des adénopathies, un purpura ou une lymphagite sont éventuellement associés. L'affection peut être récidivante.

FRÉQUENCE

C'est une affection fréquente dont les facteurs favorisants sont l'œdème des jambes, l'alcoolisme, le diabète et une mauvaise hygiène.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Le début est brutal avec une fièvre élevée et l'apparition d'une plaque rouge, chaude, gonflée qui s'élargit progressivement avec des limites bien nettes (« grosse jambe rouge avec de la fièvre »). Lorsqu'il touche la jambe, on retrouve des ganglions augmentés de volume au niveau de l'aine. Au niveau du visage, le gonflement (œdème) est souvent important.

EXAMENS

La recherche du germe se fait dans le sang (hémoculture) et par des prélèvements au niveau de zones infectées qui peuvent être à l'origine de l'infection : inflammation entre les orteils (intertrigo) ; plaies, ulcères ou lésions par grattage au niveau

du nez, du visage ou des oreilles.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Un traitement adapté permet une guérison rapide. Les complications sont les phlébites et une progression de l'infection en profondeur (abcès…). Les récidives sont fréquentes.

TRAITEMENT OFFICIEL

Les antibiotiques (Pénicilline G) sont administrés initialement par voie intraveineuse. L'éventuel point de départ de l'infection doit également être traité.

HOMÉOPATHIE

En attendant de consulter dans les 48 heures, prendre *Hepar sulfur 15 CH*, 1 dose à renouveler toutes les douze heures, ainsi que *Belladonna 9 CH* + *Lachesis 9 CH*, 5 granules en alternance toutes les heures.

Localement, mettre des compresses humides imprégnées de 15 gouttes de *Calendula* (teinture mère). Si l'infection se déclare à la face, il faut consulter très rapidement. Dans tous les cas, prendre *Streptococcinum 15 CH*, 1 dose tous les 8 jours, plusieurs mois.

– *Apis mellifica : é*rysipèle avec oedème rosé de la peau, qui est tendue ; douleurs brûlantes et piquantes, améliorées par les applications froides ; fièvre avec absence de soif.

– *Belladonna : é*rysipèle avec peau brillante et rouge, tendue ; fièvre élevée avec mydriase ; soif ; larmoiement ; voire délire.

– *Lachesis mutus : é*rysipèle avec une peau violacée ; fièvre avec délire.

– *Rhus toxicodendron : é*rysipèle avec vésicules prurigineuses entourées d'une aréole rouge sur une peau œdématiée. Fièvre avec agitation physique pour calmer les douleurs.

Selon le remède choisi, prendre 5 granules, 3 fois par jour.

Huiles essentielles

– Lysovir : 2 gélules avant les 3 repas, 8 jours puis, 2 gélules avant les 2 repas, 1 semaine (Phyt'Inov). ou
– Virolia : même posologie (Aromalia).

En application locale
H.E. Ajowan 1 ml
H.E. Lavande vraie 1 ml
H.E. Tea-tree 1 ml
H.V. Calophylle inophylle 2 ml
Conseil d'utilisation : 3 applications locales du mélange par jour, pendant une semaine.

Flore intestinale

– Proflore : 2 gélules avant le petit déjeuner, 3 semaines (Phyt'Inov)
– Propolis pure : 2 gélules toutes les 3 heures, 8 jours, puis, 2 gélules, 3 fois par jour (Phyt'Inov).

Infusion

Préparation
25 g racines d'Aunée
25 g racines de Bardane concassées
Posologie : Verser ce mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrer avec du miel. Boire une tasse, 3 fois par jour.

Champignons enrichis en fibres

Armillaria mellea + *Pleurotus ostreatus :* 2 de chaque pendant 2 mois.
(www. Fungimedicinal.com)

ESCARRE

Plaie profonde, indolore et d'évolution chronique, recouverte dans sa forme classique d'une croûte noirâtre qui est localisée au niveau d'une zone de pression de la peau sur un os, notamment au niveau des fesses. Le principal facteur de risque est l'alitement prolongé.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les premiers signes sont une rougeur localisée (érythème), puis se développent des bulles (phlyctènes) avec une perte de la couche superficielle de la peau. Puis les tissus finissent par se nécroser avec l'apparition d'une croûte noire et une plaie qui se creuse en profondeur. Les zones atteintes dépendent de la position du patient. Les plus touchées sont les fesses, les talons, la hanche (là où le haut du fémur pointe sous la peau), l'arrière de la tête…

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

L'infection pouvant s'étendre jusqu'à l'os est la principale complication qui ralentit, voire empêche la cicatrisation. Il existe un risque d'évolution sous la forme d'un ulcère chronique, voire d'un cancer si la plaie ne cicatrise pas.

TRAITEMENT HOSPITALIER

La cicatrisation est longue et nécessite des soins infirmiers adaptés qui comprennent :

– nettoyage de la plaie ;

– enlèvement des tissus morts avec un bistouri ou des produits chimiques spéciaux (par ex : Élase®, Debrisan®) ;

– pansements pour préparer la plaie à la repousse de la peau à partir des bords de l'escarre. Les nouveaux pansements appelés hydrocolloïdes (ex : Comfeel®, Duoderm®) ou hydrocelluaires (ex : Allevyn®, Tielle®) facilitent les soins, mais restent onéreux.

Dans les cas les plus graves, avec notamment extension jusqu'à l'os, un traitement chirurgical est nécessaire, avec une éventuelle greffe de peau.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

La prévention est indispensable en cas d'immobilisation prolongée :

– changement fréquent de position ;

– matelas anti-escarres ;

– utilisation de coussins en mousse pour éviter les mauvaises postures ;

– effectuer des mouvements, soit seul, soit avec une aide…

L'éducation consiste à apprendre à effectuer des changements de position au niveau des zones de pression et à repérer les signes précoces d'apparition d'escarre.

TRAITEMENT NATUREL

1. Homéopathie

– Peau rougie et chaude : *Apis mellifica 5 Ch* + *Belladonna 5 CH :* 3 granules en alternance, 4 fois par jour.

– Peau avec phlyctènes : *Cantharis 9 CH :* 3 granules, 5 fois par jour.

Une préparation efficace :
Anthracinum 9 CH + *Arnica* 9 CH+ *Lachesis* 9 CH + *Silicea* 15 CH, 3 granules, 3 fois par jour.

Localement on peut appliquer de la *Biafine*®.

Les massages doux de la zone fragilisée.

Alterner le chaud avec un sèche-cheveux et le froid (glaçons). Action très efficace car elle stimule la circulation.

Le remède le plus surprenant, le plus efficace et le plus inattendu : mettre du miel sur un pansement américain.

Dans certains hôpitaux, les infirmières utilisent du sucre en poudre dans des escarres constituées. Le sucre absorbe les impuretés et stimule la régénération des tissus. Sucre et miel sont contre-indiqués en cas d'infection au niveau de l'escarre.

Surtout éviter l'humidité dans le lit : transpiration, urines, verre d'eau renversé, empêchent toute cicatrisation. Le port de garniture de protection peut rendre de grands services dans ce cas.

2. Micro-nutriments

L'alimentation joue un rôle essentiel : les vitamines (vit. B et C surtout), les oligoéléments (surtout le zinc et le cobalt), l'huile oméga 3 et l'huile de bourrache, les minéraux (calcium et magnésium), le silicium organique, les antioxydants, enfin et surtout les protéines provenant du poisson, des œufs, des laitages de brebis et des céréales. Il existe aussi en pharmacie des concentrés protéinés qui peuvent être consommés en plus de l'alimentation habituelle lors des collations de 10 heures et de l'après-midi. N'oubliez pas que les protéines contribuent à la régénération des tissus mortifiés.

- Jus d'*Aloes vera :* 1 c. à soupe, 2 fois par jour, 1 semaine, puis 2 c. à soupe, 2 fois/jour.
- Levures de bière : 2 fois, 2 gélules.
- Spiruline : 2 fois, 2 gélules.
- Virsil (silice organique + vinaigre de chêne) : 1 c. à soupe, 2 fois/jour, 7 jours, puis, 2 c. à soupe, 2 fois/jour.
- Kito HFP (grand réparateur tissulaire) : 3 fois, 2 gélules.

Tous ces remèdes sont disponibles au Labo Aromalia.

- Oxyolyse, (anti oxydant composé de grenade, açai et goji) 2 fois, 2 gélules.
- Quanta flore (renforce la flore intestinale et l'immunité) : 1 gélule le matin à jeun.
- Propolis pure (grand désinfectant) : 4 fois, 2 gélules.

Ces remèdes sont disponibles au Labo Phyt'Inov.

3. Huiles essentielles

• Nettoyage avec des eaux florales ou hydrolat (H.A.)
H.A. Lavandula vera (angustifolia) 100 ml
H.A. Rosmarinus verbénone 100 ml
H.A. Thymus thujanol 100 ml
Sur une compresse stérile, 2 nettoyages par jour de la plaie avant l'application des huiles essentielles.

• Dessus l'escarre
H.E. Laurus nobilis 0,5 ml
H.E. Lavandula latifolia spica 0,5 ml
H.E. Melaleuca alternifolia 1 ml
Miel sélectionné qsp 100 ml
2 applications par jour jusqu'à cicatrisation complète.

• Autour
H.E. Pistacia lentiscus 0,5 ml
H.E. Melaleuca quinquenervia CT cinéole 1 ml
H.E. Tanacetum annuum 0,2 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 10 ml
H.V. Calendula 20 ml
H.V. Germe de blé qsp 100 ml
2 applications par jour.

4) Recette de l'herboriste Marie A. Mulot

Préparation
Un pied de Céleri-rave,
100 g huile d'Amande douce.
Posologie : Faire bouillir ½ heure les feuilles et les racines d'un pied de céleri-rave coupées en petits morceaux dans 3 litres d'eau. Laisser tiédir. Mélanger avec de l'huile d'amande douce. Tamponner légèrement les parties anatomiques lésées.

À titre préventif : saupoudrer l'alèse ou le drap de dessous avec de la poudre d'écorce de glands de chêne.

Et aussi
La peau d'Orange
Vous pouvez éviter les escarres des talons et des coudes en les plaçant dans la peau d'une demi-orange ou d'un demi-pamplemousse évidés, maintenue par une légère bande de

gaze.

FISSURES ET CREVASSES

Les gerçures et les crevasses sont des fissures de la peau ou des muqueuses.

La localisation la plus fréquente est au niveau cutané, labial, anal et du sein. Certaines formes d'eczéma de contact sont caractérisées par des lésions cutanées qui évoquent les crevasses.

Pour éviter les crevasses cutanées lorsqu'il fait froid et humide, graisser la peau trois fois par jour. Se protéger efficacement du froid et de l'humidité froide.

Certains métiers, comme ceux du bâtiment par exemple, sont plus exposés à avoir des crevasses, car en plus du froid, ils manipulent des produits corrosifs pour la peau.

Dans le cas de crevasses cutanées, il faut apporter plus d'oméga 3 et d'oméga 6 dans son alimentation. Apporter également des vitamines A et D.

Pour les pieds, prendre des bains de pieds prolongés plus souvent.

• **La chéilite**, inflammation des lèvres, peut présenter des fissurations et des ulcérations, surtout au coin de la bouche. La forme la plus commune est la chéilite actinique ou solaire qui apparaît après exposition au soleil.

Nous disposons de trois remèdes homéopathiques soulageant la fissure labiale :

– *Antimonium crudum 7 CH :* 5 granules, 1 fois par jour (rhagades des commissures labiales, surtout après abus alimentaire).

– *Natrum muriaticum 30 CH :* 1 dose par semaine (chéilite et herpès labial, provoqués par le soleil, la fatigue, le stress, la contrariété).

– *Rhus toxicodendron 9 CH :* 5 granules, 3 fois par jour (chéilite actinique et herpès labial, après exposition solaire).

• **La fissure anale** est une ulcération allongée et superficielle, douloureuse, généralement localisée dans la partie postérieure du bord anal, au niveau de la jonction cutano-muqueuse. On la suspecte par l'apparition d'une douleur violente, du type brûlure ou lacération, après la défécation. En général, les fissures récentes et nettes requièrent un traitement médical, alors que les anciennes avec des phénomènes infectieux nécessitent souvent une approche chirurgicale.

L'ulcération du canal anal est due à la rupture de la muqueuse anale par le passage de selles trop dures, peu volumineuses. La douleur est amplifiée par le spasme du sphincter anal. Parfois présence d'une hémorroïde externe.

On dispose de quatre remèdes homéopathiques :

– *Graphites 9 CH :* fissure sur fond jaune mielleux, avec œdème de la muqueuse ; hémorroïdes, constipation avec grosses selles entourées de mucus ; spasmes douloureux lors de la poussée défécatoire.

– *Nitricum acidum 5 CH :* fissure sanglante avec douleurs à type de piqûre comme par une écharde ; hémorroïdes ; spasme anal ; suintement de mauvaise odeur.

– *Pæonia officinalis 5 CH :* fissure anale avec œdème de la muqueuse ; suintement constant ; hémorroïdes ulcérées ; douleurs aggravées pendant ou après la selle.

– *Ratanhia 5 CH :* fissure avec douleurs persistant plusieurs heures après la selle comme s'il y avait du verre pilé dans le rectum, améliorées par un bain chaud ; hémorroïdes sortant pendant la selle.

Prendre 3 granules de chaque en alternance, 3 fois par jour.
Appliquer localement la pommade au *Rotanhic.*

Les fissures du mamelon font leur apparition durant l'allaitement. Ce symptôme est une sonnette d'alarme pour indiquer qu'il faut modifier son comportement alimentaire et/ou son hygiène.

Nous disposons de trois remèdes homéopathiques :

– *Castor Equi 5 CH :* fissure douloureuse du mamelon pouvant aller jusqu'à l'ulcération ; aggravation par le

contact des vêtements.

– *Graphites 7 CH :* fissures laissant sourdre un peu de liquide mielleux.

– *Nitricum acidum 9 CH :* fissures sanguinolentes, avec douleurs piquantes comme des échardes.

Trois granules de chaque en alternance, 3 fois par jour.

Localement, on peut utiliser la pommade au *Castor Equi* après chaque tétée ou teinture mère d'*Alchillée*, 1 flacon de 125 ml. Compresses diluées dans de l'eau distillée (2 ou 3 fois par jour).

FISSURE CUTANÉE

– *Antimonium crudum 7 CH :* 5 granules, 1 fois par jour. Crevasse avec hyperkératose au niveau de la main ou du talon.

– *Nitricum acidum 9 CH :* 5 granules, 1 fois par jour. Crevasse à bords nets, saignant facilement et avec douleur creusante.

– *Petroleum 7 CH :* 5 granules, 1 fois par jour. Crevasse sur peau malsaine et sale, localisée en particulier à l'extrémité des doigts, avec aggravation hivernale.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

Dans tous les cas,

– désinfecter localement avec du *Calendula TM* dilué et

– appliquer de la pommade au *Castor Equi* ou à l'*Agaricus*, 2 ou 3 fois par jour.

Remèdes selon les modalités

– *Agaricus muscarius 9 CH :* crevasse douloureuse avec sensation d'aiguilles de glace.

– *Agaricus muscarius 5 CH :* douleur aggravée par la chaleur.

– *Antimonium crudum 7 CH :* crevasses à bords durs (cornée).

– *Apis mellifica 5 CH :* douleur soulagée par le froid.

– *Arsenicum album 7 CH :* douleur aggravée par le froid.

– *Graphites 5 ou 9 CH :* crevasse sécrétant un liquide comme du miel.

– *Nitricum acidum 5 CH :* crevasse saignante (lèvres, anus) sensible au toucher.

– *Petroleum 9 CH :* crevasse douloureuse, noirâtre.

HUILES ESSENTIELLES

• ***Crevasse des lèvres, des commissures, des seins***

H.E. Palmarosa 2 ml
H.E. Hélichryse italienne 1 ml
H.E. Lavande aspic 2 ml
H.V. Germe de blé 4 ml

Posologie : 3 gouttes en application locale, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.

• ***Gerçures, crevasses***

H.E. Lavandula latifolia spica 2 ml
H.E. Commiphora molmol 0,5 ml
H.E. Cistus ladaniferus 1 ml
H.V. Calophylle inophylle 5 ml
Eucérine pH5 qsp 30 ml

Posologie bébé et enfant : 1 application, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

• ***Cicatrice***

H.E. Lavande vraie 2 ml
H.E. Romarin CT verbénone 1 ml
H.E. Hélichryse italienne 1 ml

Posologie : 2 à 4 gouttes du mélange en application locale, 2 à 3 fois par jour, pendant 10 jours, sur une cicatrice récente et pendant plusieurs mois (selon le cas) sur une cicatrice ancienne.

NUTRIMENTS

• Virsil (silice organique + vinaigre de chêne) : 1 bouchon

matin et soir (Aromalia).

• Eau bicolloïdale (72 oligoéléments) : 2 bouchons dans une bouteille d'eau peu minéralisée. Boire chaque jour une bouteille, 3 semaines (Aromalia).

Ne pas oublier la vitamine A (régénère la peau). Préférer les bêta-carotènes (sans surcharge).

GEMMOTHÉRAPIE

• ***Gemo-peau :*** Contient trois macérats :

• Macérat de Noyer : *Juglans regia* agit sur les problèmes cutanés (eczéma, psoriasis, varicelle). Il draine et cicatrise les lésions cutanées. Il régule une sudation importante.

• Macérat d'Orme : *Ulmus campestris* employé comme grand draineur superficiel. Il a une action sur les problèmes cutanés (eczéma, furonculose, herpès, acné). Détoxique l'organisme et le reminéralise.

• Macérat de Cèdre du Liban : *Cedrus libani* employé dans les syndromes d'intoxication chronique, de type allergique avec manifestation d'extériorisation cutanée ou muqueuse. Il soulage certains eczémas secs et intervient dans certaines irritations des muqueuses digestives et respiratoires. Il agit en profondeur pour éliminer les toxines de l'organisme.

Cette association a pour but de nettoyer la peau. Les bourgeons de Noyer, d'Orme et de Cèdre du Liban vont permettre d'éliminer les toxines de l'organisme qui, par leur action, vont purifier la peau et la cicatriser. Flacon de 15 ml (cure d'un mois), 3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin.

ÉLIXIR DE PROPOLIS

Dans la ruche, la propolis lutte contre les invasions bactériennes et mycosiques. La propolis est donc l'antiseptique naturel qui permet aux abeilles de vivre, sans risque, dans un milieu pourtant, au premier abord, propice au développement de quantité de germes. Traditionnellement, la propolis a toujours été utilisée en usage local, comme cicatrisant anesthésique, antiseptique et anti-inflammatoire, au niveau cutanéo-muqueux. Des études modernes consolident

les acquis ancestraux. La propolis renforce les défenses immunitaires. On l'emploie dans la plupart des infections des voies aériennes supérieures (pharyngites, l'ozène, les angines, les otorrhées…) et de la cavité buccale comme les aphtes, les parodontoses, le muguet… et presque toutes les dermatoses (brûlures, mycoses, plaies, impétigo, furonculose…). La propolis est une « aspirine » naturelle. La propolis est efficace en cas de toux, enrouement, laryngite, angine, sécheresse de la bouche et en gargarisme.

Flacon de 200 ml. Mettre 3 cuillères dose dans une bouteille d'eau peu minéralisée. À boire dans la journée ou 1 cuillère dose avant les 3 repas.

PLANTES POUR LA PEAU : AU CHOIX

La Pensée sauvage ou la Bardane : 2 gélules, 3 fois par jour (boîte de 200 gélules).

La Royale N° vert gratuit : 00 800 29 06 82 76.

GLAUCOME

Il existe un glaucome aigu et chronique.

Le glaucome est une affection oculaire caractérisée par une augmentation brutale de la pression à l'intérieur de l'œil entraînant une souffrance des fibres du nerf optique. Le mécanisme est un blocage de l'écoulement de l'humeur de l'œil au niveau de l'angle formé entre l'iris et la cornée (angle irido-cornéen) du fait de sa trop grande fermeture lorsque la pupille est dilatée (mydriase).

À l'âge adulte, on distingue deux formes de glaucome. Le plus fréquent, dit « à angle ouvert », survient avec l'âge. Le second, assez rare, est appelé « à angle fermé » qui survient en général chez les personnes âgées et hypermétropes. Il s'agit d'une hausse rapide de la tension oculaire due à une fermeture brutale de l'angle irido-cornéen, là où s'évacue l'humeur aqueuse. L'œil devient alors douloureux et rouge. Le malade peut aussi ressentir de violents maux de tête, des nausées, une vision floue. Cette situation impose de traiter en urgence.

Les glaucomes à angle ouvert et à angle fermé ont en commun la destruction progressive des fibres visuelles du nerf optique, avec pour conséquence, la baisse de la vision. Le principal facteur déclencheur est une élévation anormale de la pression à l'intérieur de l'œil. Indispensable pour lui donner sa forme bombée, cette pression ou tension, est maintenue grâce à la circulation permanente d'un liquide « l'humeur aqueuse ». Normalement, sa valeur se situe entre 10 et 20 millimètres de mercure (mm Hg), et est indépendant de la tension artérielle. Mais elle peut augmenter de façon anormale, suite à une accumulation de l'humeur aqueuse. C'est en général le filtre – situé entre la cornée et l'iris – chargé d'évacuer le liquide qui s'est obstrué.

EXAMENS

– Prise de la pression oculaire. Cet examen se fait à l'aide d'un petit prisme en plastique, le « tonomètre ». Il s'applique directement sur la cornée ou bien envoie un petit jet d'air. La valeur de la pression oculaire ne fait pas tout. Il ne faut pas considérer le chiffre 20 comme un seuil décisif, car il existe d'autres paramètres à prendre en compte. De fait, seules 20 % des personnes dépassant ce seuil vont développer un glaucome. À l'inverse, d'autres sont touchées alors qu'elles affichent des valeurs normales. Dans ce cas, le nerf optique doit souffrir moins d'un excès de tension oculaire que d'une mauvaise irrigation par les vaisseaux sanguins alentour.
– Face à une pression intra-oculaire élevée, le médecin procède à un « fond de l'œil » pour examiner l'état du nerf optique. En cas de suspicion d'un glaucome, il vous proposera un bilan complet.
– Examen du champ visuel par des tests lumineux successifs pour dépister les points perçus ou non. On obtient ainsi, pour chaque œil, une carte du champ visuel avec les zones déficitaires (scotomes).
– Vérification de l'état de l'angle irido-cornéen : dans les glaucomes à angle ouvert, ce dernier n'est pas atteint.

Le médecin ophtalmologue prend aussi en compte de la fragilité de l'œil, de l'épaisseur de la cornée, de l'existence d'une hypertension ou d'un diabète, avant de décider de la nécessité ou pas d'un traitement chirurgical et/ou médicamenteux, en sachant qu'ils sont souvent associés et toujours personnalisés.

ÉVOLUTION INSIDIEUSE

Souvent, l'hypertension intra-oculaire n'a pas de conséquence immédiate. Ce n'est qu'au bout de plusieurs mois que ce phénomène commence à endommager le nerf optique. On compte environ dix ans entre le début du glaucome et le stade invalidant, si l'on ne traite pas. Cependant, il est difficile de savoir que l'on développe un glaucome puisque la baisse de la vision peut rester des années imperceptible car l'autre œil compense, jusqu'à l'apparition d'une perte discrète de la vision périphérique. Le malade

commence à se cogner aux meubles, à mal supporter les changements de lumière… puis, la vision centrale s'altère. Cela se traduit par une véritable baisse de l'acuité visuelle (lecture difficile). À ce stade, il est souvent trop tard pour freiner le glaucome.

Fréquence

En France, 400 000 personnes par an ont un glaucome sans le savoir, avec une prédominance féminine et un âge de survenue entre 55 et 70 ans. Cependant, près du double est dépisté puis traité.

L'incidence de cette maladie augmente avec l'âge : ainsi, près de 4 % des seniors sont actuellement concernés.

Importance du dépistage

Aucun moyen thérapeutique, ni conduite de vie ne nous permettent de prévenir le glaucome. En revanche, nous savons dépister de façon précoce la maladie, avant l'atteinte du nerf optique, par des mesures régulières de la pression oculaire lors des visites en médecine du travail et surtout chez son ophtalmologiste. En général, les personnes consultent d'elles-mêmes à l'âge de la presbytie, vers 45 ans.

Prédispositions

– Si l'âge est le premier facteur de risque, on trouve ensuite la prédisposition familiale. Si un membre de votre famille présente un glaucome, faites examiner vos yeux dès 40 ans, avant même la survenue de la presbytie. Car le risque est multiplié par dix en cas de transmission génétique. Actuellement, les généticiens cherchent à identifier les différents gènes impliqués dans le glaucome chronique familial. L'objectif est d'aboutir, peut-être un jour, à la mise au point d'un test de dépistage dès l'enfance.

– Autres facteurs de risques avérés : la forte myopie (au-delà de dix dioptries), le diabète, la prise prolongée de corticoïdes par voie générale ou locale (au niveau des yeux) et l'ethnie. Les personnes à peau noire sont, en effet, plus

touchées et de façon plus sévère que celles à peau blanche.

De précieux conseils

– Évitez la prise de corticoïdes.
– Lisez attentivement les notices des médicaments en général.
– Évitez les postures de yoga et, plus largement, tous les exercices impliquant la tête en bas.
– Limitez le tabac et n'abusez pas de café qui entraîne une hausse temporaire de la pression oculaire.
– Renseignez-vous auprès de votre médecin sur votre handicap visuel et sur les risques encourus par la conduite automobile.
– Respectez le nombre des instillations de collyre indiqué sur votre ordonnance.
– Ne suivez aucun régime alimentaire particulier.

Des collyres

Prescrits habituellement en première intention, les collyres visent à réduire la pression oculaire et à rétrécir la pupille pour ouvrir l'angle qui facilitera l'écoulement de l'humeur (Pilocarpine®). Il faut instiller une ou plusieurs gouttes par jour, à heure fixe… et durant toute sa vie. Car le glaucome est une maladie chronique : on peut empêcher sa progression, mais pas la supprimer.

Quatre à cinq groupes de collyres sont actuellement disponibles. Selon leur composition, ils jouent sur la quantité de liquide produite ou évacuée. Choisir le bon collyre se fait rarement du premier coup. D'autant qu'ils peuvent provoquer des effets secondaires plus ou moins importants (rougeur des yeux, fragilité bronchique, troubles cardiovasculaires…).

Laser ou chirurgie

Dans le cas où les collyres sont contre-indiqués (maladies cardiaques pulmonaires par exemple) ou inefficaces au bout d'un an ou deux, on recommande un traitement au laser. Il consiste à faire de « petites brûlures » sur le filtre de l'œil

(trabeculum) afin d'ouvrir l'angle irido-cornéen (iridectomie) et de prévenir les récidives.

La pression oculaire continue d'augmenter ? Votre vision se détériore ? On passe alors à la chirurgie qui est à même d'aider l'œil à se stabiliser. En ôtant un fragment du filtre bouché, le chirurgien crée une soupape et facilite ainsi l'évacuation de l'humeur aqueuse.

HOMÉOPATHIE

L'homéopathie ne guérit pas mais soulage certains symptômes.

- *Belladonna 5 CH :* douleurs dans l'œil sous forme de battements pulsatiles. Dilatation de la pupille. Photophobie.
- *Colocynthis 5 CH :* douleurs oculaires à type de tension améliorées par la pression sur les globes oculaires, aggravées en se penchant en avant.
- *Phosphorus 9 CH :* vision floue. Sensations lumineuses. Vision améliorée au crépuscule ou protégée par une visière. Tendance aux hémorragies.
- *Physostigma venenosum 5 CH :* spasmes dans les muscles des paupières et des yeux. Douleurs orbitaires. Taches noires flottant devant les yeux. Myosis. Troubles de l'accommodation. Parésis et paralysie oculaires.

Prendre 5 granules, 3 fois par jour, selon le remède choisi.

HYDROLAT (HA) OU EAU FLORALE

• Larmoiement
H.A. Ciste ladanifère 200 ml
H.A. Lavande vraie 100 ml

• Sécheresse oculaire
H.A. Oranger bigaradier (fleur) 100 ml
H.A. Menthe poivrée 200 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires : 5 fois par jour.

NUTRIMENTS

– Privilégier les oméga 3 EPA, EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).
– La vitamine C : Acérola, 4 comprimés par jour.
– Les anti-oxydants : Oxyolyse : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov).
– Ginkgo biloba, teinture-mère : protège micro-vaisseaux – Antioxydant à visée vasculaire. 2 fois, 40 gouttes.

ROYAL VISION

Contient : racine de Carotte, baie de Myrtille, fruit de Cassis, Petite Pervenche, oligomères de Raisin (OPC). Cette synergie de compléments alimentaires a été élaborée pour aider le corps à améliorer la vision. Les pigments, comme ceux de la Myrtille et du Cassis, améliorent la vision en favorisant la régénération du pourpre rétinien. Le carotène de la Carotte augmente l'acuité visuelle et les OPC de Raisin limitent le vieillissement des organes assurant la vision. Boîte de 200 gélules (cure d'un mois) Coût : 36 euros.

2 gélules avant les 3 repas + un grand verre d'eau. Pour un « coup de fouet » 3 gélules.

GEMO-VISION

Contient trois macérats concentré de Myrtille, Argousier et Arbre de Judée. Flacon de 15 ml (cure d'un mois) Coût : 24 euros.

Mettre 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin avant le petit déjeuner.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

GOUGEROT-SJÖGREN (SYNDROME DE)

Cette maladie associe une sécheresse des yeux et de la bouche, conséquence d'une atteinte des glandes qui produisent normalement les larmes et la salive.

CAUSES

• La cause est un dysfonctionnement du système de défense de l'organisme qui se retourne contre ses propres tissus. On parle alors de maladie auto-immune. L'origine de ce dysfonctionnement est inconnue. Il peut être isolé et l'on parle alors de « syndrome sec » ou il peut s'intégrer dans le cadre d'autres maladies auto-immunes comme par exemple la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodermie ou le lupus érythémateux disséminé.

• Existence fréquente d'un stress.

• Action favorisante des œstrogènes.

• Action protectrice des androgènes.

• Hyper-perméabilité intestinale due aux aliments et à certaines bactéries.

FRÉQUENCE

C'est un syndrome fréquent du fait de son association à de nombreuses maladies.

Elle touche un sujet sur cent dont 90 % de femmes et se manifeste entre 30 et 45 ans.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les deux signes majeurs du GS sont la xérophtalmie et la xérostomie.

• La xérophtalmie est la sécheresse des yeux. Elle se traduit par des brûlures oculaires, une impression de corps étranger. Elle est due à une diminution de la sécrétion lacrymale que l'on met en évidence par le test de Schirmer qui consiste à mesurer la quantité de larmes recueillies au bout de cinq minutes, sur un papier de buvard de dimension précise. L'absence de larmes entraîne une lésion de la cornée (kératite) se manifestant par une rougeur associée à une impossibilité de supporter une lumière vive (photophobie).

• La xérostomie est la sécheresse de la bouche. Elle est due à une diminution de la sécrétion salivaire. Il existe plusieurs tests pour confirmer la chute du flux salivaire. L'épithélium glandulaire qui sécrète la salive est détruit en partie ou en totalité par un processus de fibrose. La sécheresse de la bouche entraîne une irritation avec des brûlures, des fissures de la langue et des lèvres, ainsi qu'une inflammation des gencives qui sont très gênantes pour s'alimenter.

• D'autres glandes peuvent être touchées au niveau du nez, du vagin ou de la peau (sueur).

• Des manifestations extra-glandulaires sont souvent observées, articulaires dans 75 % des cas, avec le plus souvent des polyarthralgies et rarement une polyarthrite ; mais aussi cutanées, pulmonaires, rénales, digestives et neurologiques.

• L'atteinte neurologique peut entraîner des neuropathies périphériques, plus souvent sensitives que motrices ou des manifestations centrales variées pouvant simuler une sclérose en plaques.

• Presque tous les tissus de l'organisme peuvent servir de cible au GS.

EXAMENS

Les principales anomalies biologiques sont l'accélération de la VS, la présence dans 90 % des cas du facteur rhumatoïde et la présence inconstante, mais très évocatrice d'un GS, d'anticorps dirigés contre des antigènes nucléaires solubles SS-A et SS-B.

Association avec le gène HLA-DR3 (forme primitive).

La forme secondaire, accompagnée d'une polyarthrite rhumatoïde, est liée à HLA-DR4.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Les principaux risques sont des lésions graves des organes atteints, avec apparition d'ulcères et d'infections.

TRAITEMENT OFFICIEL

Le traitement de l'éventuelle maladie en cause est essentiel. Les symptômes peuvent être soulagés par des médicaments qui stimulent la sécrétion de salive (Sulfarlem®) ou des substituts de salive (Artisial®) ou de larmes (Lacrigel® ou Lacrisert®).

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

Les médicaments diminuant la sécrétion de salive (décongestionnants nasaux et antihistaminiques) sont interdits et une hygiène buccale soigneuse associée à des examens dentaires répétés sont préconisés. Les prises de boissons doivent être répétées au cours de la journée. Le docteur Jean Seignalet préconise un régime hypotoxique. Il convient de se rapprocher le plus possible du mode nutritionnel ancestral, sans imposer de restrictions trop draconiennes qui rebuteraient le malade. Le régime comporte six directives essentielles :

– Supprimer toutes les céréales, à l'exception du riz et du sarrasin.
– Supprimer tous les laits animaux et leurs dérivés.
– Manger un maximum d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110 °C.
– Choisir, si possible, des aliments « biologiques » proches des produits originels.
– Consommer des huiles de première pression à froid.
– Prendre des sels magnésiens, des oligoéléments, des vitamines à doses physiologiques et des ferments lactiques.

NUTRIMENTS

– Immuno n°8 : 3 fois, 1 gélule (maladie auto-immune) plusieurs mois.

– Magnésium marin + vit. B6 : 2 gélules par jour.

– Citro Aky : 2 pipettes + eau, 2 fois par jour.

– Moducare : 2 gélules, 30 minutes avant les 3 repas, 7 jours. Puis, 1 gélule avant les 3 repas, plusieurs mois (Labo Effinat).

– EPA-Ca : 2 gélules aux 3 repas plusieurs mois (Effinat).

– EPA-Krill (oméga 3) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov).

– Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules, 1 mois. (Phyt'Inov).

– Ail-Coenzyme Q10 : 2 fois, 1 gélule, 2 mois (Phyt'Inov).

SÉCHERESSE DES YEUX

Ne jamais mettre d'huiles essentielles dans les yeux ou sur les muqueuses.

Hydrolat (H.A.) ou eau aromatique
H.A. Citrus aurantium (fleurs) 100 ml
H.A. Mentha piperita 300 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires, 5 fois par jour.

GEMMOTHÉRAPIE

Gemo concentré simple

• matin : macérat de Cassis : 10 gouttes dans un verre d'eau.
• midi : macérat de bourgeon de Chêne : 10 gouttes dans un verre d'eau.
• soir : macérat de Troène : 10 gouttes dans un verre d'eau.
Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

• + Gemo-vision : contient 3 macérats : Myrtille, Argousier, Arbre de Judée.

Cette association a pour but de stimuler la vision. Les bourgeons d'Argousier vont diminuer les inflammations, le

bourgeon de l'Arbre de Judée atténue, par son action sur le système circulatoire, les thromboses rétiniennes et les jeunes pousses de Myrtille vont améliorer la microcirculation oculaire.

1 flacon de 15 ml. 4 gouttes + eau, 3 fois par jour. (La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76).

N.B. Voir chapitre : Maladies auto-immunes.

HALLUX VALGUS

Déformation du pied caractérisée par une déviation du gros orteil vers les autres orteils. Il en résulte une saillie de l'articulation existante entre les phalanges du gros orteil et le reste du pied (articulation métatarsophalangienne).

Les principaux facteurs favorisants sont le port de chaussures à talons hauts ou trop étroites, une prédisposition familiale ou d'autres problèmes osseux du pied.

FRÉQUENCE

Affection très fréquente touchant principalement la femme vers 50 ans (9 femmes pour 1 homme), due à une hyperlaxité ligamentaire.

SIGNES ET SYMPTÔMES

La saillie osseuse irritée est à l'origine de douleurs et d'une inflammation des tissus qui entourent l'articulation avec la formation d'un « oignon » (hygroma), qui peut parfois s'ulcérer (formation d'une plaie qui ne guérit pas), puis les autres orteils se recroquevillent en griffes.

EXAMEN

Le bilan radiologique confirme le diagnostic et évalue les déformations ainsi que l'état de l'articulation.

ÉVOLUTION ET COMPLICATION

En l'absence de traitement, l'évolution se fait en général vers une aggravation handicapante pour le port des chaussures et la marche.

Traitement

Le traitement utilise avant tout le port de chaussures larges avec des talons de 2 à 3 cm, aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

Les soins de pédicurie sont recommandés pour ralentir l'évolution et maintenir un bon état cutané du pied.

Le traitement chirurgical est simple et donne de bons résultats. Mais, sa décision nécessite une discussion avec le patient car les suites sont relativement longues avant de pouvoir reprendre une marche normale.

L'opération vise à réaligner le gros orteil sous anesthésie locale. Elle consiste à réorienter le premier métatarsien et le gros doigt de pied en réalisant un glissement des différents fragments osseux. Ils seront stabilisés par des agrafes et des plaques métalliques qui resteront à vie.

L'intervention dure moins d'une heure et nécessite une journée d'hospitalisation.

Les douleurs post-opératoires sont atténuées par des analgésiques.

Des séances de kinésithérapie sont prévues trois semaines après l'opération afin de détendre les articulations rigidifiées. Au bout d'un mois, la marche est enfin autorisée.

À noter qu'un œdème important peut survenir et durer plusieurs mois. Même s'il est bénin, se chausser devient un problème.

Par ailleurs, on observe peu de récidives, nécessitant une nouvelle intervention.

Prévention

Dès l'apparition des premiers symptômes, il est conseillé de consulter. Souvent le port d'une petite semelle peut soulager les tensions dans cette région.

Laisser un « oignon » évoluer peut causer des dommages graves aux articulations. En effet, l'orteil voisin se déforme et se met en marteau créant d'autres problèmes. En plus de la douleur, la marche est perturbée pouvant provoquer une lombalgie ou une sciatique.

Une intervention chirurgicale du hallux valgus, réalisée à son premier stade, est plus facile et permet de freiner ou

d'arrêter l'évolution de la maladie.

Traitement homéopathique

– *Apis melifica 5 CH5 + Belladonna 5 CH + Rhus tox. 5 CH :* Articulation rouge, chaude. 3 granules de chaque, 4 fois par jour.

– *Calcarea fluorica :* excroissances osseuses. Remède de fond. 1 dose par semaine en 9 CH.

– *Hekla lava :* exostose, formation d'excroissances osseuses (bec de perroquet, épine calcanéenne).

Huiles essentielles

H.E. Eucalyptus citronné 10 ml
H.E. Menthe poivrée 2 ml
H.E. Gaulthérie couchée 2 ml
Quelques gouttes, 3 fois par jour sur la zone douloureuse.

Élixir articulaire

Contient quatre élixirs : Harpagophytum, Vergerette du Canada, Cassis, Frêne. Permet de retrouver la souplesse au niveau des articulations et de dissoudre et éliminer les sels toxiques responsables des inflammations et des douleurs musculo-tendineuses. Aide à réduire les congestions au niveau des articulations. Il améliore la mobilité des articulations.

Flacon de 200 ml (agiter le flacon avant usage) 33 euros.

3 cuillères doses + eau. Ou verser 6 ml dans 1 bouteille d'eau. À boire dans la journée.

Tisane raideur

Contient : Écorce de Saule blanc, Reine-des-prés, Vergerette du Canada, Cassis, Frêne, Fraisier, Curcuma…

Active dans toutes les raideurs et affections articulaires.

Sachets (250 grammes) 22 euros.

4 c. à soupe du mélange dans un litre d'eau peu minéralisée.

Un verre, 4 fois par jour, entre les repas.

Labo La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

HÉMOCHROMATOSE

Le fer protège de l'anémie, de la fatigue et améliore la résistance aux maladies. Mais, présent en excès, il se transforme en ennemi redoutable. C'est l'hémochromatose.

Cette maladie génétique héréditaire est caractérisée par une surcharge chronique de l'organisme en fer qui se fixe dans les différents tissus. La transmission est appelée récessive, c'est-à-dire que les deux parents non malades doivent transmettre le gène déficient pour que l'enfant soit atteint.

FRÉQUENCE

Cette anomalie concerne environ 5 personnes sur mille.

L'hémochromatose touche environ 180 000 Français, mais seulement 10 000 sont diagnostiqués et traités.

L'hémochromatose est la première maladie génétique de France.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les signes apparaissent en général dans la deuxième partie de la vie.

Les signes classiques sont :

– une atteinte du foie : cirrhose,
– de la peau : couleur foncée brun-gris,
– des articulations : douleurs diffuses des articulations de la main,
– un diabète,
– des troubles hormonaux : ménopause précfce chez la femme, impuissance chez l'homme.

L'intoxication par le fer est une maladie génétique fréquente. Dès leur naissance, les personnes souffrant d'hémochromatose absorbent, au niveau du tube digestif, cinq

fois plus de fer que la normale. Au fil des ans, ce surplus se concentre dans les tissus de l'organisme et les détruit progressivement. Les premiers symptômes se manifestent vers 20 ans chez l'homme et 30 ans chez la femme, car les règles et les accouchements diminuent les stocks de fer.

Les signes d'alerte sont :

– fatigue permanente intense,
– troubles sexuels,
– douleurs articulaires aux mains et pieds lesquelles apparaissent progressivement,
– troubles du rythme cardiaque,
– essoufflement à l'effort.

Les glandes comme l'hypophyse, la thyroïde, les surrénales, les testicules ou les ovaires souffrent en premier de l'envahissement par le fer. Ensuite, la peau devient terreuse et pâle. Puis le tissu nerveux du cœur s'abîme, perturbant le rythme cardiaque et les essoufflements apparaissent lors des efforts.

EXAMENS

• *Dépistage sanguin*

Pour dépister l'hémochromatose, deux dosages simples :

– saturation en fer de la transferrine, une protéine : sujet sain = environ 30 % chez le patient hémochromatosique = 50 à 100 %.
– dosage de la ferritine : sujet sain = de 30 à 300 nanogrammes par ml ; chez le patient hémochromatosique = de 1 500 à 2 000 nanogrammes par ml.

• *Biopsie*

Un prélèvement d'un morceau de foie pour un examen au microscope est indispensable pour confirmer et quantifier la surcharge en fer.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Les deux principales complications, à l'origine d'une

mortalité non négligeable, sont :

– le cancer du foie,
– l'atteinte du muscle cardiaque (insuffisance cardiaque, troubles du rythme).

TRAITEMENT

La mise en route d'un traitement précoce normalise l'espérance de vie du malade.

• *Les saignées*

Un traitement simple et efficace. En effet, des saignées régulières débarrassent le patient de sa surcharge en fer. Ce traitement ancestral est de loin le plus efficace : le prélèvement sanguin élimine une partie des globules rouges, riches en fer. Pour en fabriquer de nouveaux, l'organisme a besoin de fer qu'il va puiser dans les surcharges déposées depuis des années dans les différents organes. Chaque semaine, les prélèvements sanguins sont d'environ 400 ml chez la femme et 500 ml chez l'homme. Au bout de quelques mois de ce traitement, le patient est débarrassé de tout le fer en excès, accumulé depuis sa naissance. Ensuite, un seul prélèvement sanguin, tous les trois à six mois, suffira pour éliminer le fer que le tube digestif continue d'absorber en excès.

• *La déféroxamine*

Dans certains cas, un médicament fixant le fer et permettant son élimination dans la bile ou les urines, la déféroxamine *(Desféral®)* peut être prescrit.

• *Les chélateurs*

Nombre de tanins et polyphénols sont chélateurs du fer. Ils diminuent leur absorption (comme cela a été particulièrement étudié pour le thé) et réduisent la capacité de réaliser des dommages prooxydants et pro-inflammatoires dans les milieux extra-cellulaires et les tissus.

• *Les régimes*

Aucun régime alimentaire particulier n'est obligatoire. Un régime pauvre en fer, nécessairement déséquilibré, n'est pas souhaitable.

Néanmoins, quelques astuces permettent de diminuer légèrement la quantité de fer absorbée. Buvez du thé en abondance lors des repas. La théine freine l'absorption de fer. Inversement, évitez la prise de vitamine C sous forme de complément, car elle augmente l'absorption du fer.

En présence de fer, les vitamines antioxydantes classiques comme les vitamines C ou E sont non seulement oxydativement détruites mais, comme en présence de cuivre, converties en facteurs prooxydants, générateurs de radicaux libres. C'est la raison pour laquelle la première règle pour un complément alimentaire est de ne jamais associer fer et cuivre avec les vitamines. Dans l'organisme, les mêmes phénomènes pro-oxydants se produisent.

D'autre part, les flavonoïdes, très concentrés dans la grenade fermentée forment en se combinant avec le fer, un complexe ferpolyphénol qui neutralise le fer et inhibe ses propriétés pro-oxydantes et pro-inflammatoires.

Enfin, pour épargner le foie fragilisé, évitez les boissons alcoolisées.

NUTRIMENTS

- Proflore : 1 gélule le matin. 2 cures de 3 semaines par trimestre.
- Oxyolyse (açai, grenade, goji) anti-oxydant majeur. 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).
- Han-Hepa : Pour protéger le foie. 3 gélules le matin au lever, 3 gélules le soir au coucher (Aromalia).
- Citro-Aky : 2 pipettes, 2 fois par jour (Aromalia).

Selon les atteintes des organes, on peut recourir à :

- Élixir de Ginkgo biloba (flavonoïdes) : artérite. Anti-oxydant. Régule la perméabilité capillaire. Abaisse la viscosité sanguine.
- Élixir de Luzerne ou Alfalfa : anti-anémique. Reminéralisante. Labo La Royale.

HÉPATITES VIRALES

Inflammation du foie caractérisée par la nécrose diffuse des hépatocytes, provoquée par une série de virus hépatotropes.

➢HÉPATITE VIRALE A

Infection du foie par le virus de l'hépatite A transmis par l'alimentation (notamment coquillages, crudités) ou l'eau de boisson contaminée par des matières fécales contenant le virus. Le délai entre la contamination et la déclaration de la maladie (période d'incubation) est de 15 à 45 jours.

FRÉQUENCE

En France, 15 000 cas par an. Elle survient en général dans l'enfance ou chez l'adulte jeune. De petites épidémies existent dans les collectivités (crèches, écoles…) et la transmission est de plus en plus fréquente au cours des voyages.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Il s'agit de l'ancienne « jaunisse » banale, connue avant que l'amélioration des conditions d'hygiène l'ait fait fortement reculer dans les pays développés. Elle guérit spontanément dans la quasi-totalité des cas. La seule complication, heureusement exceptionnelle (1/10 000 cas), est la forme appelée fulminante qui détruit complètement le foie et où le seul espoir de traitement est la greffe de foie en urgence.

TRAITEMENT OFFICIEL

Il se limite au repos.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

La prévention comporte les mesures d'hygiène (lavage des mains, précautions avec les crudités et les coquillages) et la vaccination (pour les voyageurs et certaines professions à risque).

➢HÉPATITE VIRALE B

Infection du foie par le virus de l'hépatite B qui se transmet par voie sexuelle, par le sang (entre toxicomanes par échange de seringue ; de la mère à l'enfant lors de la grossesse ; le risque lié aux transfusions est quasi nul aujourd'hui) et plus rarement par la salive.

Souvent, on assiste à l'évolution vers une infection chronique avec le risque de transformation en cirrhose, puis en cancer.

Le délai entre la contamination et la déclaration de la maladie (période d'incubation) est de 30 à 180 jours.

ÉPIDÉMIOLOGIE

Trois cent millions de personnes dans le monde sont infectées par le virus, sans être forcément malades ; on parle alors de porteurs chroniques.

En France, on estime ce chiffre à environ 100 000 à 200 000 personnes.

Le nombre de décès annuels liés à l'hépatite B est d'environ 1 000.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

La vaccination, mesure de protection la plus efficace, est obligatoire pour toutes les professions à risque, notamment dans le monde de la santé. Pour la population non vaccinée, les mesures utiles sont les contrôles des produits sanguins transfusés, l'usage des préservatifs, l'abandon du partage de seringues pour les toxicomanes et la vaccination précoce des enfants nés de mères infectées par le virus (le dépistage de l'hépatite B est obligatoire à six mois chez les femmes enceintes).

➤HÉPATITE VIRALE C

Infection par le virus de l'hépatite C, transmise essentiellement par voie sanguine (transfusion, hémophilie, toxicomanie, hémodialyse). Une transmission sexuelle, ou de la mère au fœtus, est possible, mais rare. On redoute le passage à la forme chronique, avec le risque de transformation en cirrhose et en cancer. Le délai entre la contamination et l'apparition de la maladie (délai d'incubation) est de 30 à 100 jours.

FRÉQUENCE

600 000 personnes seraient infectées en France. 80 % développent une hépatite chronique. La plupart ont été infectées par l'administration de produits sanguins avant 1992, date de mise en place du dépistage systématique du virus. On estime qu'un tiers des personnes infectées ignorent qu'ils sont atteints.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Sur 1000 patients atteints, 200 guérissent tandis que 800 ont une hépatite chronique. Parmi ces derniers, 160 évolueront dans un délai de 10 à 30 ans vers une cirrhose qui pourra elle-même se transformer pour 30 d'entre eux en cancer dans les 10 ans qui suivent. Une forme appelée fulminante avec destruction rapide du foie se déclare dans un cas sur mille.

➤HÉPATITE VIRALE D

Infection du foie par le virus de l'hépatite D, transmise par voie sanguine ou sexuelle, qui ne peut se développer qu'en présence du virus de l'hépatite B. Il peut s'agir d'une infection aiguë concomitante avec les deux virus ou chez une personne déjà atteinte d'une forme chronique d'hépatite B. Dans ce dernier cas, l'évolution vers la cirrhose est souvent rapide.

➤HÉPATITE VIRALE E

Le virus de cette hépatite a été découvert en 1990. La transmission se fait par l'eau contaminée ou par les matières fécales de personnes infectées. En Afrique et en Asie, on la rencontre surtout lors d'épidémies.

Cette hépatite aiguë est bénigne, sans forme chronique. Par contre, la mortalité peut atteindre 20 % chez la femme enceinte. Il n'existe ni possibilité de diagnostic sanguin, ni vaccin, ni traitement officiel.

CLINIQUE DES HÉPATITES VIRALES

L'infection aiguë se manifeste par des symptômes qui évoluent en trois phases :

1– Phase précédant l'apparition de la jaunisse, appelée pré-ictérique, durant une semaine avec une sorte de grippe.

2– Phase de jaunisse (ictérique) durant 2 semaines avec une fatigue intense.

3– Phase de convalescence durant 2 à 6 semaines, voire plus, avec la disparition progressive des symptômes, mais avec la persistance prolongée d'un état de fatigue important.

La forme chronique passe également souvent inaperçue ou se présente sous la forme d'une jaunisse, d'un gros foie et d'une fatigue générale.

EXAMENS DE LABO

– Les examens sanguins permettent d'évaluer l'état de fonctionnement du foie (augmentation des enzymes hépatiques reflétant la souffrance des cellules du foie) et de mettre en évidence des anticorps dirigés contre le virus de l'hépatite (sérodiagnostic).

– D'autres exames sont la traduction :

• De la cytolyse hépatique que l'on peut suivre par l'évolution du taux de transaminases S.G.O.T. et S.G.P.T. (supérieur à 40 unités).

• Du syndrome de cholostase qui se manifeste par une augmentation de la bilirubinémie (50 à 200 mg/litre).

• Du syndrome inflammatoire : VS accélérée, perturbation des tests de floculation (Mac Lagan), augmentation des gamma-globulines.

De la transformation hépatique de la bilirubinémie. Enzyme glucoronyl transférase (J.G.T.).

TRAITEMENTS

1 – Homéopathie

– *Chelidonium 4 CH : 2 tubes, 5 granules, 2 fois par jour.*

– *China 5 CH : 5 granules, 2 fois par jour.*

– *Phosphorus 15 CH :* 3 tubes, 5 granules, 2 fois par jour, 1 mois.

2 – Nutriments = traitement essentiel

– Lysovir (4 huiles essentielles antivirales) : 2 gélules aux 3 repas, 7 jours puis 2 gélules, 2 fois par jour, 2 mois (Phyt'Inov).

– Proflore (probiotiques) : 1 gélule le matin à jeun, 3 semaines. À renouveler.

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis, 2 fois, 1 gélule.

– Oxyolyse (açai, goji, grenade) : anti oxydant ; 1 gélule avant les 3 repas, 3 semaines par mois.

– EPA-Krill (oméga 3, 500 mg) : 2 gélules aux 2 repas, 2 mois.

– Han-Hepa (hépatites, stéatose, cirrhose) : 3 gélules le matin au lever et 3 gélules le soir au coucher, 3 mois.

3 – Gemmothérapie

En pharmacie
matin 50 gouttes + eau *Rosmarinus off.* g. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Secale cereale* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Juniperus communis* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

4 – Élixirs : au choix

• Élixir de Radis noir : draine le foie et la vésicule biliaire. Il favorise l'élimination des déchets et toxines.

• Élixir de Romarin : stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire. Il agit sur les fermentations intestinales.

• Élixir de Fumeterre : stimule la formation de la bile. Traite les troubles intestinaux (constipation). Combat l'insuffisance hépatique. Régularise l'activité du foie.

Flacon de 200 ml (cure d'un mois), 30 euros.

Mettre 6 ml d'élixir (d'un ou plusieurs) dans un litre d'eau. Boire dans la journée.

Ou

• Gemo-filtre : 3 macérats (Maïs, Orme, Genévrier). Détoxique l'organisme.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 79.

• Interféron naturel (Immunoplex) : 2 cps matin, 2 cps après-midi, en perlingual, 30 minutes avant les repas. Boîte de 50 cps.

Groupe Pharma – Tel : 06 86 73 14 44.

HERPÈS GÉNITAL

Infection d'origine virale avec un tropisme particulier pour le système nerveux périphérique et pour la peau où elle détermine l'apparition des vésicules rassemblées en petites grappes.

L'herpès récidivant est déclenché par une infection générale, la fatigue, le stress, l'exposition au soleil, les règles, certains aliments et médicaments.

L'herpès simplex est dû au virus HSV (*Herpes simplex virus*) dont il existe deux sérotypes : HSV 1, responsable de l'herpès labial et HSV 2 qui induit l'herpès génital et néonatal.

Cette infection sexuellement transmissible concerne près de 2 millions de Français.

On l'identifie par des picotements, une sensation de brûlure, des démangeaisons, une douleur dans la région génitale. Quelques heures ou jours après apparaissent des vésicules puis des érosions qui cicatrisent en formant des croûtes.

On est contaminé lors d'un rapport sexuel ou d'un contact intime peau à peau avec votre conjoint (lésions sur les cuisses, les fesses…), cette infection étant sexuellement transmissible. Les primo-infections (première rencontre avec le virus) peuvent aussi être dues à des contacts bucco-génitaux avec le virus herpétique labial.

Une auto-contamination sur un autre endroit du corps après grattage est possible mais rare.

L'herpès génital est contagieux. Le virus se transmet par contact direct avec les lésions pendant les poussées. Mais parfois aussi en dehors de celles-ci, car ce virus peut être émis par les sécrétions vaginales, sans symptôme. En fait, plus les poussées sont nombreuses, plus le risque d'excrétions virales asymptomatiques – et donc de contagion – est important. Schématiquement, une personne qui a moins de six récurrences par an n'est contagieuse qu'au moment des

poussées. Au-delà, elle est potentiellement contagieuse en permanence.

Précautions à prendre

En cas de lésions, les relations sexuelles et les câlins sont à proscrire, même avec préservatif. Pas de risques en dehors des poussées, à condition que leur fréquence soit faible. Dans le cas contraire, un traitement peut vous éviter de contaminer votre partenaire.

Ayez une bonne hygiène de vie : linge de toilette personnel…

Récidives

On ne peut pas se débarrasser de ce virus. Une fois dans l'organisme, il migre le long des nerfs et se réfugie à vie dans un ganglion nerveux au bas de la colonne vertébrale. L'excitation de la terminaison nerveuse sous l'effet de facteurs comme les règles, la fièvre, le soleil, le stress, la fatigue, les rapports sexuels… réactive le virus qui refait le trajet inverse et provoque des lésions dans la même région. Après la poussée, il retourne dans son ganglion. Il est donc nécessaire de recourir aux huiles essentielles.

En parler à son partenaire

Il est impératif d'en parler à son partenaire car vous pouvez être contagieux sans le savoir et la réussite d'une relation est basée sur le respect et la confiance. Cela permet aussi de mieux vivre cette affection souvent culpabilisante et handicapante.

Risque pour le bébé durant une grossesse

Une poussée d'herpès en salle de travail, une primo-infection durant le dernier mois de la grossesse, une excrétion virale asymptomatique chez une femme ayant des antécédents herpétiques… peuvent contaminer le bébé. Ainsi, un traitement antiviral de la 36e semaine de grossesse à

l'accouchement est parfois proposé.

VISITE MÉDICALE

Elle est nécessaire dans la surinfection et pour stabiliser le traitement de fond.

L'homéopathie peut permettre la réduction de fréquence, d'intensité, de durée de l'herpès, jusqu'à la guérison.

L'herpès néonatal, l'herpès de la cornée et l'encéphalite herpétique requièrent l'hospitalisation.

HOMÉOPATHIE

Voir Herpès labial.

– *Vaccinotoxinium 9 CH :* 1 dose le premier jour, puis 3 granules, 3 fois par jour pendant 3 jours.

– *Borax 9 CH :* 5 granules toutes les 2 heures (si lésions aphteuses).

– *Croton tiglium 7 CH :* 5 granules, toutes les 2 heures si vésicules prurigineuses et douloureuses.

Alterner le remède choisi avec *Rhus tox.* 5 CH. : 5 granules, 4 fois par jour.

Un complexe

Euphorbium complexe n° 88 (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, pendant toute la durée de la crise.

Traitement de fond

– *Natrum muriaticum 30 CH :* 1 dose par semaine si herpès provoqué par le soleil, la fatigue, le stress, la contrariété.

– *Sepia 30 CH :* 1 dose par semaine si herpès rythmé sur les règles.

HUILES ESSENTIELLES

Lysovir (4 huiles essentielles) : 2 gélules avant les 3 repas, 7 jours. Puis, 2 gélules avant les 2 repas, 15 jours

(Laboratoire Phyt'Inov).

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Ulmus campestris* Bg Mac glyc. 1D, 1 flacon 125 ml.
midi 50 gouttes + eau *Rosa carmée* Bg Mac glyc. 1D, 1 flacon 125 ml.
soir 50 gouttes + eau *Fumaria teinture mère*

En application locale

Inula helenium (Aunée) teinture mère, 1 flacon 60 ml. 2 fois par jour.

• Gemo-Vir

• Macérat de Cassis : *Ribes nigrum* combat la fatigue, le manque d'ardeur et la somnolence. C'est un excellent diurétique et rconstituant qui renforce l'organisme et tend à accélérer le métabolisme.

• Macérat d'Argousier : *Hippophae rhamnoides* employé pour pallier les carences vitaminiques (A, C, E, F et P), pour protéger contre une infection éventuelle et pour stimuler l'organisme en cas de fatigue passagère ou au cours d'une convalescence. Il améliore la vue, ralentit le processus de vieillissement et augmente la résistance aux radiations. Il réconforte, reconstitue et fortifie.

• Macérat d'Aulne : *Alnus glutinosa* employé pour fluidifier la circulation. Grand remède du système circulatoire, soulage les maux de tête d'origine digestive ou circulatoire. Remède de tous les syndromes inflammatoires (rhinite, sinusite, trachéite, bronchite, gastrite…). Il intervient également dans les infections (rhume, grippe).

Cette association a pour but de protéger l'organisme des infections. Le bourgeon de Cassis renforce l'organisme tandis que le bourgeon d'Aulne stimule la circulation, Ils seront complétés par les excellentes propriétés du bourgeon d'Argousier.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas ou 10 gouttes le matin. (La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76).

Tisane

L'action interne des plantes aide l'organisme à se débarrasser de ses impuretés et à réagir contre cette affection récidivante. En compresse, elles calment la douleur et activent la disparition des boutons disgracieux.

Préparation :

10 g Bouleau (écorce) 20 g Pensée sauvage

20g Centaurée 10 g Douce-amère

30 g Fumeterre 10 g Bourrache

Posologie : Incorporer 1 c. à soupe de ce mélange pour ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrer avec du miel. Boire 3 tasses par jour, loin des repas.

Oligothérapie

– Manganèse-Cobalt : 1 dose, 3 fois par semaine, 2 mois.
– Soufre : 1 dose, 3 fois par semaine, 2 mois.

Sels de Schüssler

Natrum muriaticum 6 DH : 1 comp. 3 fois par jour (herpès récidivant).

Interféron alpha naturel

Immunoplex®-N. : efficace, sans effets secondaires. Prendre 1 comprimé matin et soir. Doit être pris à jeun, 30 minutes avant les repas (laisser fondre sous la langue).

Avenir Pharma – Tel : 00 41 22 346 34 35

Nutriments

– Proflore : 1 gélule le matin à jeun. 2 cures de 3 semaines par trimestre.

– Oxyolyse : 2 fois, 2 gélules, 3 semaines.

– Propolis pure : 4 fois, 2 gélules. (Labo Phyt'Inov.)

+ Le champignon Ganoderme (*Ganoderma lucidum*).

Il a une activité antiherpétique. Deux protéines liées aux polysaccharides : NPBP et APBP ont été isolées de la fraction hydrosoluble du ganoderme par des chercheurs de l'université de Chungbuck, en Corée du Sud. Ils ont démontré l'activité antivirale de ces composés vis-à-vis de HSV1 et HSV2, APBP étant deux fois plus efficace que NPBP. Leurs expériences ont permis de mettre en évidence le mécanisme d'action : lors de l'infestation, le virus (HSV) se fixe à la membrane plasmatique de la cellule cible, grâce à une glycoprotéine spécifique qui permet la pénétration du génome viral à l'intérieur de la cellule. D'après les auteurs, APBP interagit avec la glycoprotéine spécifique et empêche sa fixation sur les cellules de l'hôte.

Posologie : 1,5 à 3 g, 2 fois par jours, plusieurs mois.

Ganoderma (boîte de 60 gélules) : 2 gélules aux 2 repas.

Labo Biophytaron – Tel : 00 352 2673 8980.

HERPÈS LABIAL

Le bouton de fièvre ou herpès labial est d'origine virale, même si les crises peuvent être favorisées par différents facteurs. Dans le meilleur des cas, une petite plaque disgracieuse se contente d'orner une de vos lèvres. Mais l'herpès peut aussi s'étendre au visage et jusqu'aux yeux.

L'herpès se développe lors de faiblesse de l'organisme : fatigue, fièvre, émotion, règles, exposition au soleil.

SYMPTÔMES

– Quelques jours avant la sortie du bouton de fièvre : picotements, démangeaisons, sensations de brûlures, douleurs.

– À l'apparition du bouton : rougeur, formation d'une ou plusieurs petites cloques puis croûtes qui disparaissent au bout d'une dizaine de jours.

Ne grattez pas les zones atteintes par l'herpès, même si cela vous démange car il s'étendrait encore plus rapidement.

Le virus de l'herpès touche environ 10 à 12 millions de personnes en France et il est très contagieux, notamment au moment d'une poussée. Il se transmet par simple contact (un baiser suffit). En cas de crise, ne touchez, n'embrassez personne. Utilisez des serviettes de toilette personnelles. Ne buvez pas dans le verre de votre voisin. Bref, prenez toutes les précautions pour protéger vos proches.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

• ***Traitement d'attaque***

– *Vaccinotoxinum 30 CH + Herpes zoster 200 K :* une dose de chaque tous les 15 jours.

– *Calendula TM* ou *Eau de Philae :* dès les premiers symptômes, en application locale.

– *Apis mellifica 5 CH :* si sensation de chaleur et de rougeur améliorée par le froid, +

– *Rhus toxicodendron 15 CH :* 10 granules de chaque, dès les premiers symptômes. Renouveler 2 heures après.

• Quand le bouton est sorti

– *Calendula TM :* en application locale.

– *Rhus toxicodendron 15 CH :* dans tous les cas, 10 granules, 3 fois par jour.

• Selon les modalités

– *Arsenicum album 7 CH :* douleurs brûlantes aggravées par le froid.

– *Borax 5 CH :* vésicules dont la douleur est aggravée en riant, mangeant, parlant.

– *Cantharis 15 CH :* douleurs brûlantes.

– *Mezereum 7 CH :* grosses croûtes brunâtres démangeant plus à la chaleur.

– *Mezereum 5 CH :* liquide jaunâtre.

– *Ranunculus bulbosus 5 CH :* liquide bleuâtre, éruption siégeant le long d'un trajet nerveux.

Prendre 3 granules du ou des remèdes indiqués, 5 fois par jour. Espacer dès amélioration. Ajouter *Folliculinum 9 CH* si les règles sont le facteur déclenchant, à raison d'une dose le 14e jour du cycle, 1 dose le 21e jour du cycle, chaque mois.

• Herpès dû au soleil

– *Muriaticum acidum 7 CH :* le bouton apparaît à la moindre exposition au soleil, 3 granules tous les jours pendant l'exposition au soleil.

– *Natrum muriaticum 15 CH :* l'herpès apparaît dès qu'on est au bord de la mer, 1 dose tous les 15 jours durant le séjour.

– Ajouter *Apis mellifica 5 CH :* 5 granules, 3 fois par jour.

• Traitement de fond

Voir herpès génital.

• ***Surinfection***

– *Hepar sulfur 30 CH :* 5 granules, 2 fois par jour si hyperesthésie et dolorosité au contact de la lésion.

– *Mezereum 7 CH :* 5 granules, toutes les 2 heures si vésicules opaques et croûtes jaunâtres.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Palmarosa 1 ml
H.E. Niaouli 1 ml
H.E. Thym à thujanol 1 ml

Posologie : 2 gouttes du mélange, 6 fois par jour en application locale. 3 ou 4 jours.

– Lysovir : 2 gélules avant les 3 repas, 7 jours. Puis, 2 gélules avant les 2 repas, 15 jours.

– Proflore (10 milliards de germes pour 10 souches) : 1 gélule le matin avant le petit déjeuner, 3 semaines.

– Oxyloyse (anti-oxydant) : 2 fois, 2 gélules, 3 semaines. À renouveler.

– Propolis pure : 4 fois, 2 gélules.

Ces quatre remèdes au Labo Phyt'Inov.

TISANE, GEMMOTHÉRAPIE, OLIGOTHÉRAPIE ET SELS DE SCHÜSSLER

Voir herpès génital.

INTERFÉRON ALPHA NATUREL (IMMUNOPLEX)

Voir herpès génital.

GEMO-VIR (LA ROYALE)

Voir herpès génital.

• Macérat de Troène

Le Troène est employé dans les gargarismes, les angines, (les amygdales), les aphtes, l'herpès, le muguet et les

ulcérations diverses de la bouche. Il raffermit les gencives, s'oppose aux déchaussements des dents. Il est astringent et cicatrisant.

Mettre 10 gouttes dans un verre d'eau tiède.

La Royale.

• + Champignon Ganoderme (voir herpès génital).

HERPÈS OCULAIRE

Dix millions de Français seraient porteurs du virus de l'herpès, mais moins de 1 % développent l'herpès oculaire au cours de leur existence. C'est le virus de l'herpès labial qui se manifeste au niveau de l'œil.

L'infection initiale a lieu pendant l'enfance, par contact direct (peau, salive, larmes…).

Le plus souvent, elle ne déclenche aucun symptôme. Le virus reste au repos, c'est la période de « latence » qui dure pour la plupart d'entre nous toute la vie. Mais l'infection peut se réactiver à divers occasions : fièvre, stress, exposition solaire, interventions chirurgicales s'il s'agit d'une couche particulièrement virulente. La cornée est le tissu oculaire le plus souvent touché par le virus.

SIGNES CLINIQUES

Quatre signes peuvent y faire penser :
– des rougeurs,
– des larmoiements,
– une gêne provoquée par la lumière,
– une baisse de la vision.

Une visite chez l'ophtalmologiste est alors nécessaire, car c'est lui qui, après examen de l'œil, ou plus rarement par prélèvement, pourra déterminer s'il s'agit bien d'un herpès.

COMPLICATIONS

Une minorité des herpès oculaires (moins de 5 %) doivent être suivis et traités tout au long de la vie. Il s'agit d'un problème sérieux car le risque de cécité unilatérale existe lorsque l'herpès touche la cornée (première cause de cécité unilatérale dans les pays industrialisés).

Dans ce cas, une greffe de la cornée est envisageable. Mais celle-ci ne relève pas d'un remède miracle car il y a un risque de rejet et de récurrence de l'herpès sur le greffon. Cependant, une greffe réussie permet de récupérer toute la vision.

Un traitement antiviral est ensuite obligatoire, à vie.

Prévention

Pendant les poussées, il est préférable d'éviter le contact avec les personnes immunodéprimées, allergiques, les très jeunes enfants et les femmes enceintes.

On évitera la piscine et le port de lentilles. Enfin, en toute occasion, on pensera à bien protéger ses yeux du soleil.

Traitement

Le traitement prescrit, en général des antiviraux (locaux ou généraux) est fonction de la profondeur de l'atteinte. Quand l'herpès oculaire fait de multiples poussées ou en cas de facteur déclenchant connu (comme un séjour aux sports d'hiver ou à la mer, à cause de la réverbération) on donne un traitement préventif oral qui ne permet pas de détruire le virus mais diminue le nombre de rechutes.

Homéopathie (Voir herpès labial, HSV1)

• ***Irritation de la cornée***

– *Apis mellifica 9 CH :* paupière gonflée.

– *Duboisia 5 CH :* difficulté à supporter la lumière.

– *Euphrasia 5 CH :* rougeurs et larmoiements.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

• ***Yeux fatigués***

– *Arnica montana 9 CH + Physostigma venenosum 5 CH :* yeux trop sollicités (lecture, ordinateur…).

– *Arnica montana 9 CH + Ruta graveolens 5 CH :* difficultés d'accommodation.

– *Belladonna 5 CH :* pupilles dilatées, œil rouge et brûlant.

– *Physostigma 5 CH :* pupilles contractées = myosis.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

• ***Yeux secs***

– *Alumina 5 CH + Bryonia 5 CH :* dans tous les cas.

– *Bryonia 5 CH :* avec inconfort et douleurs.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

• ***Modalités selon l'écoulement***

– *Hydrastis 5 CH : é*coulement jaunâtre.

– *Kalium bichromicum 5 CH : é*coulement visqueux, formant des croûtes.

– *Mercurius solubilis 5 CH : é*coulement verdâtre.

– *Naphtalinum 5 CH + Histaminum 9 CH :* conjonctivite due à une allergie.

– *Pulsatilla 5 CH : é*coulement non irritant.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

• ***3 Complexes (irritation de la cornée)***

– *Boripharm n° 5* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

– *Euphrasia complexe n° 115* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes (conjonctivite).

– *Euphorbium complexe n° 88* (Lehning) : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas. Enfant 10-12 ans = moitié de cette posologie.

• ***Bains d'yeux***

Inondez vos yeux de larmes artificielles vendues en pharmacie. Elles calment les démangeaisons et apportent un soulagement passager. Des bains d'yeux avec des infusions de

Camomille ou de Bleuet peuvent aussi apaiser, mais choisissez impérativement des plantes bio pour éviter tout risque de pesticide sur la cornée.

• ***Un collyre***

– *Homéoptic* (Boiron) : 1 à 2 gouttes dans chaque oeil, 2 à 6 fois par jour, jusqu'à amélioration.

HYDROLAT (H.A.) OU ESSENCES FLORALES

Ne jamais mettre d'huiles essentielles dans les yeux.
Bains d'yeux ou compresses oculaires.

• ***Infections oculaires***

H.A. Lavandula latifolia cin. 100 ml
H.A. Myrtus communis CT cinéole 100 ml
H.A. Laurus nobilis 100 ml
Bains d'yeux avec œillères ou compresses oculaires, 4 fois par jour.

Ou
H.A. Chamaemelum nobile 500 ml
10 ml (2 c. à café) sur une compresse permanente.

• ***Conjonctivite***

H.A. Chamaemelum nobile 100 ml
H.A. Inula graveolens 100 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires, 5 à 6 fois par jour.

Si conjonctivite allergique :
H.A. Myrtus communis cinéole 60 ml
Excipient eau distillée qsp 100 ml
2 bains oculaires avec œillère.

• ***Larmoiement***

H.A. Cistus ladaniferus CV corsica 150 ml
H.A. Lavandula vera (angustifolia) 50 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires, 5 à 6 fois par jour.

• ***Sécheresse oculaire***

H.A. Citrus aurantium (fleurs) 50 ml

H.A. Mentha piperita 150 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires, 5 à 6 fois par jour.

Interféron alpha-leucocytaire (Immunoplex®-N.)
Voir herpès génital.

HUILES ESSENTIELLES ET TISANE

Voir herpès génital.

+ GEMO-VIR (LA ROYALE)

Voir herpès génital.

NUTRIMENTS

Voir herpès génital.

HOQUET

Contraction spasmodique et involontaire du diaphragme qui provoque un mouvement inspiratoire brusquement interrompu par une fermeture brutale de la gorge (glotte). Le diaphragme est un muscle en forme de coupole qui sépare thorax et abdomen. Le bruit rauque qui l'accompagne résulte de la fermeture brusque du larynx qui fait vibrer les deux cordes vocales.

CAUSES

L'origine est une irritation du nerf phrénique (nerf qui contrôle le diaphragme). Les causes les plus fréquentes sont :

• Une inflammation de l'œsophage (reflux gastro-œsophagien).

• Distension gastrique liée à un repas trop plantureux pris gloutonnement ou biberon ou de boissons gazeuses, d'alcool.

• Changement brusque de température.

• Un état d'énervement. Stress psychologique.

• Plus rarement, il peut être lié à une maladie cardiaque (péricardite), pulmonaire (pleurésie, pneumonie), abdominale (tumeur de l'œsophage, péritonite, pancréatite, épanchements pleuraux diaphragmatiques) ou à une tumeur du médiastin (zone du thorax entre les poumons qui contient notamment le cœur), grossesse. Insuffisance rénale. Les interventions chirurgicales. Une affection neurologique.

FRÉQUENCE ET EXAMENS

Le hoquet banal est très fréquent.

Des examens ne sont nécessaires qu'en cas de suspicion d'une maladie à l'origine du hoquet.

Évolution et complications

La durée du hoquet peut être variable, mais il cède en général très rapidement. Certaines formes qui se prolongent pendant plusieurs heures ou qui se répètent, peuvent avoir des conséquences graves sur l'alimentation et le sommeil.

Traitement officiel

Le médecin peut utiliser des moyens comme la compression des yeux ou le massage des carotides. Les médicaments utiles dans les formes sévères sont ceux de la famille des anti-nauséeux (métopimazine = *Vogalène*®, métoclopramide = *Primpéran*®,) ou des neuroleptiques (chlorpromazine = *Largactil*®).

Médecine populaire

Les petits moyens pour arrêter le hoquet sont :

• Boire un verre d'eau froide rapidement et sans respirer ; ou boire un verre d'eau dans lequel trempe une cuiller métallique, tout en gardant la tête en avant.

• Avaler du jus de citron pur ou du sucre en poudre.

• Gonfler ses poumons à fond, retenir sa respiration le plus longtemps possible puis expirer lentement.

• Chez le nourrisson, le hoquet est nécessaire, à ne pas combattre s'il n'est pas gênant. Sinon, le mettre sur le ventre ou le promener.

Homéopathie

– *Cuprum metallicum 5 CH :* le remède le plus indiqué. Crampes d'estomac très violentes avec nausées, améliorées en buvant de l'eau froide. Prendre 3 granules toutes les 5 minutes jusqu'à disparition.

– *Hyoscyamus niger 15 CH :* 1 dose 3 jours de suite, après une intervention chirurgicale abdominale (hernie, vésicule, appendicite, côlon…). Si le hoquet persiste plus de 2 jours ou s'il s'accompagne d'autres troubles, en particulier respiratoires, il faut consulter le médecin.

– *Ignatia amara :* hoquet dû à une émotion, une contrariété. Après avoir mangé ou bu. Déclenchement ou aggravation par le café et le tabac.

– *Nux vomica :* hoquet après boisson ou repas. Langue saburrale dans sa moitié postérieure. Somnolence post-prandiale. Amélioration par la sieste.

Hoquet du nourrisson

– *Hyoscyamus niger 9 CH :* tressaillements, soubresauts musculaires, toux spasmodique aggravée couché, améliorée assis. Donner 5 granules au moment des accès de hoquet.

– *Teucrium marum 5 CH + Valeriana 5 CH :* 2 granules de chaque à chaque tétée.

Selon modalités

– *Arsenicum album :* après ingestion de fruits glacés.

– *Cyclamen europaeum :* lors de la grossesse. Vertiges. Migraines cataméniales.

– *Magnesia phosphorica :* hoquet répétitif.

– *Ranunculus bulbosus :* après consommation d'alcool.

– *Veratrum album :* après avoir bu chaud.

Prendre en 5 CH toutes les 10 minutes.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Estragon 3 ml
H.E. Petit grain bigarade 1 ml
Posologie : 2 gouttes du mélange sur ¼ de morceau de sucre tous les ¼ d'heure ou 4 gouttes en application locale sur le plexus solaire.

Spasme gastrique

• Voie cutanée
H.E. Ocimum basilicum 2 ml
H.E. Artemisia dracunculus 2 ml
H.E. Citrus aurantium (fe) 1 ml
H.E. Litsea citrata 1 ml

Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml

Posologie : 1 noisette de gel ou 6 à 8 gouttes en onction épigastrique, à renouveler selon les besoins.

Gastrites, aigreurs, brûlures d'estomac, RGO

• Voie cutanée

H.E. Chamaemelum nobile 0,5 ml

H.E. Ocimum basilicum 2 ml

H.E. Artemisia dracunculus 2 ml

H.E. Citrus aurantium (fe) 1 ml

Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml

Posologie : 1 noisette de gel ou 6 à 8 gouttes en onction épigastrique plusieurs fois par jour.

Hoquet du jeune enfant

• Voie buccale

H.E. Artemisia dracunculus 1 ml

H.E. Origanum majorana 0,5 ml

H.V. Noisette qsp 10 ml

Posologie enfant uniquement : Placer 2 gouttes du mélange sous la langue, à répéter 1 fois éventuellement.

GEMMOTHÉRAPIE

Figuier (*Ficus carica*) Bg. Mac. Glyc. 1D 120 ml : 50 gouttes + eau, à répéter.

Ou

• Macérat de Figuier

Grand régulateur émotionnel.

1 flacon de 15 ml.

4 gouttes dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

OLIGOÉLÉMENT

Granions de Cobalt : lutte contre la dystonie neuro-végétative. 2 par jour.

INFUSIONS

80 g Calament

20 g Valériane

Jeter 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans 1 tasse à thé d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Passe. Sucrer au miel et boire 3 tasses par jour de ce mélange.

• L'Absinthe

En cas de hoquet récidivant. Jeter 5 g d'Absinthe séchée dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 3 minutes. Filtrer et sucrer abondamment pour cacher l'amertume de cette plante. Boire, chaude ou froide, 2 tasses par jour, après les repas.

HORTON (MALADIE DE)

Appelée aussi artérite temporale ou artérite à cellules géantes est une maladie chronique caractérisée par une inflammation des gros vaisseaux, en particulier des artères du crâne (artère temporale).

CAUSE

La cause suspectée est une anomalie des mécanismes de défense de l'organisme qui se retourne contre ses propres tissus (maladie auto-immune).

Une maladie rhumatismale, la pseudo-polyarthrite rhizomélique, est associée dans près de la moitié des cas.

FRÉQUENCE

C'est une maladie fréquente, chez les sujets de race blanche, dont le nombre de cas augmente à partir de 50 ans, avec un pic entre 70 et 80 ans et une légère prédominance féminine.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Le tableau typique associe :

– Un mal de tête sévère, localisé principalement au niveau des tempes.
– Une douleur à la palpation de l'artère temporale, hypertrophiée, indurée, tortueuse, dont le pouls a diminué.
– Une atteinte des yeux (baisse brutale de l'acuité visuelle).
– Dans certains cas, il n'existe qu'une simple fièvre avec une grande fatigue.

Examens

Cette maladie est associée aux gènes HLA-DR4. Le meilleur examen sanguin faisant la preuve de l'inflammation est l'augmentation très importante de la vitesse de sédimentation (> 100 à la première heure).

Le diagnostic est confirmé par la biopsie de l'artère temporale qui montre les classiques « cellules géantes ».

Le *Chlamydia pneumoniae* est souvent incriminé.

Évolution et complications

Il s'agit d'une maladie grave qui peut rendre aveugle en absence de traitement. Un diagnostic et un traitement précoces permettent une régression complète des signes chez la plupart des patients.

Traitement officiel

Dès le diagnostic confirmé, le traitement par de fortes doses de corticoïdes est une urgence. Le traitement sera poursuivi avec des doses progressivement décroissantes pendant au moins un an.

Traitement naturel

Pour cette maladie auto-immune, le docteur Seignalet préconise un régime alimentaire hypotoxique qui permet de suspendre les corticoïdes après sept mois de régime. Prendre :

– Moducare : 3 fois, 2 gélules, 30 secondes avant le repas, une semaine, puis, 3 fois, 1 gélule. (Effinat)
– Immuno 8 (3 huiles essentielles), 1 gélule, 3 fois par jour.
+ Kitocard Q10 : 3 fois, 2 gélules.
– Masser la tempe avec Aromaderm n° 3 (corticotrope).

Ces produits au Labo Aromalia.

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 2 mois.
– Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas.
– Lysovir (4 huiles essentielles) : 2 fois 2 gélules, 1 mois.
– Proflore : 1 gélule le matin à jeun. Cure de 3 semaines par trimestre.

Ces quatre produits au Labo Phyt'Inov.

Pour combattre l'inflammation (VS accélérée)
– Oméga 3

• + gemmothérapie (pharmacie).

– *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml : 2 fois, 50 gouttes.

Ou
• Macérat de Cassis
Anti-inflammatoire. Activité vasculo-adaptation. Régule la coagulation.

Ou
• Macérat de Ginkgo biloba
Améliore l'oxygénation cellulaire. Neuro-protecteur. Utile dans les acouphènes et vertiges.
Flacon de 15 ml.
4 gouttes + eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.
La Royale.

RÉGIME HYPOTOXIQUE

Le régime alimentaire hypotoxique du docteur Jean Seignalet est efficace (voir maladies auto-immunes).

HYPERSALIVATION

Synonymes : sialorrhée, ptyalisme.

La salive joue un rôle important pour l'hygiène de la bouche, pour la digestion et pour le confort de la personne. Normalement, on n'a pas conscience de la salive qui se trouve dans la bouche. Elle peut cependant présenter des anomalies de consistance (trop épaisse, trop fluide), de goût (salée, acide, amère…), d'odeur (aigre, fétide…) d'aspect (cotonneuse, jaunâtre, sanguinolente…).

Il ne faut pas confondre l'hypersalivation, qui est une production abondante d'un liquide au goût neutre, avec le reflux gastro-œsophagien, au goût amer ou acide.

CAUSES

Une production abondante de salive même ponctuelle, peut être très gênante au quotidien. Ses causes sont multiples.

• L'hypersalivation de la femme enceinte est un phénomène connu qui s'arrête à la fin de la grossesse.

• Appareil dentaire : L'hypersalivation consécutive à la mise en place d'un appareil dentaire est bien connue chez les enfants. Les dentistes les préviennent généralement de la gêne qui doit normalement s'amenuiser rapidement. Chez l'adulte, le même phénomène peut se produire et durer en cas d'appareil ou de prothèse dentaire mal adaptés. La multiplication des prothèses dentaires (couronnes, inlays ou amalgames) peut aussi provoquer un bimétallisme gênant dans la bouche. Des métaux incompatibles peuvent notamment être à l'origine d'une salive abondante, d'un goût métallique dans la bouche et éventuellement de fourmillements dans les gencives. Pour identifier la cause de la gêne, il faut d'abord consulter un dentiste ou un stomatologue.

• Alimentation : Une alimentation trop riche en laitages,

crudités et boissons froides, peut provoquer une hypersalivation. Selon la médecine chinoise, un excès de ces nourritures « froides » peut perturber le bon fonctionnement de la rate. Il faut alors apporter de la chaleur dans l'alimentation, pour assurer une sécrétion interne adaptée et une bonne digestion. Pour cela, mangez suffisamment d'aliments chauds et cuits, sans abuser des produits laitiers. L'idéal est aussi de consommer des boissons tièdes au cours des repas (thé, par exemple). Dans tous les cas, évitez le verre d'eau glacée en début de repas.

• Troubles psychologiques. L'excès de soucis et la tendance à focaliser sur des problèmes particuliers (notamment en cas de troubles obsessionnels compulsifs ou TOC) peuvent provoquer une hyperstimulation du système nerveux sympathique. L'une des conséquences de ce déséquilibre est l'hypersalivation. L'acupuncture est efficace pour réguler la production de salive. Elle permet également de mieux prendre en charge le TOC.

• Certains traitements, comme les antibiotiques ou une chimiothérapie, peuvent entraîner une modification de la salive à cause d'une mycose par exemple. Si nécessaire, il ne faut pas hésiter à utiliser un traitement allopathique pour s'en débarrasser au plus vite.

TRAITEMENT

Le traitement médical de la cause permet de supprimer ce symptôme.

Le traitement par l'acupuncture est aussi simple et très efficace. Quelques séances suffisent en général pour éliminer durablement le phénomène.

L'homéopathie est la plupart du temps très efficace pour traiter ce genre de problème.

Dans tous les cas, il est conseillé de consulter pour diagnostic et traitement. Si nécessaire, s'adresser à un chirurgien-dentiste homéopathe.

HOMÉOPATHIE

1 – Excès de salivation

– S'accompagnant de tendance à sudation corporelle : *Jaborandi 7 CH*, 3 granules, 3 à 4 fois par jour.

– Simultanément à des problèmes ou appareil dentaire : *Mercurius solubilis 5 CH ;* 3 granules, 3 à 4 fois par jour.

– S'accompagnant de nausées : *Ipeca 5 CH*, 3 granules, 3 à 4 fois par jour.

– En cas d'aphtes buccaux : *Borax 5 CH*, 3 granules, 3 à 4 fois par jour.

2 – Selon modalités

Prendre 3 granules matin et soir.

– Salivation acide : *Borax 9 CH.*

– Salivation épaisse, visqueuse : *Kalium bichromicum 9 CH.*

– Salivation fétide ou sanguinolente : *Mercurius corrosivus 9 CH.*

– Salivation trop importante : *Ipeca 9 CH* + *Jaborandi 9 CH.*

– Salée : *Sulfur 9 CH* 1 dose.

– Blanchâtre, épaisse comme du coton : *Berberis vulgaris 5 CH.*

– Sucrée : *Pulsatilla 5 CH.*

– Écume mousseuse des lèvres : *Cuprum metallicum 4 CH :* 5 granules matin et soir.

– + *Lac defloratum 4 CH :* 5 granules matin et soir.

3 – Selon l'origine ou les causes

a) Sialorrhée d'origine buccopharyngée : bouche irritée par une infection ou à la suite d'un soin dentaire.

– *Mercurius solubilis 4 CH :* 10 granules matin et soir pendant 10 jours (stomatite est aggravée au chaud).

– *Rhus toxicodendron 4 CH :* 10 granules matin et soir

pendant 10 jours (stomatite est aggravée au froid).

– L'excès de salive dans la bouche peut être réduit par 10 gouttes de *Mercurius solubilis D8 :* 2 fois par jour, pendant 8 jours.

b) Sialorrhée d'origine œsophagienne : chez les spasmophiles ; Salive mousseuse ou cotonneuse. Prendre pendant un mois :

– *Nux moschata 7 CH :* 10 granules, 2 fois par semaine.

– *Veratum viride 5 CH :* 5 granules tous les soirs.

c) Sialorrhée d'origine gastrique : digestion difficile à cause d'une hernie. Prenez pendant 1 mois :

– *Nux vomica 7 CH :* 1 dose ou 10 granules, 2 fois par semaine.

– *Kalium iodatum 7 CH :* 5 granules tous les soirs.

d) Sialorrhée d'origine biliaire ou pancréatique : Prendre pendant 2 mois :

– *Chelidonium majus 5 CH :* 5 granules tous les soirs.

– *Lycopodium clavatum 7 CH :* 1 dose ou 10 granules, 2 fois par semaine.

e) Sialorrhée d'origine intestinale : intoxication ou éruption dentaire chez un enfant

– *Calcarea carbonica 7 CH :* 10 granules, 2 fois par semaine.

– *Spigelia anthelmia 4 CH :* 5 granules tous les soirs. 1 mois.

f) Sialorrhée d'origine mercurielle (amalgames dentaires)

– *Mercurius solubilis 4 CH :* 5 granules tous les matins.

– *Mercurius dulcis 4 CH :* 5 granules tous les midis.

– *Mercurius protoiodatum 4 CH :* 5 granules tous les soirs, 3 mois.

g) Sialorrhée d'origine réflexe : femme enceinte ou en période de modification hormonale

– *Luesinum 7 CH :* 10 granules, 2 fois par semaine.

– *Granatum 4 CH :* 5 granules tous les soirs. 2 à 3 mois.

Faire des bains de bouche avec du *Calendula et Plantago TM* dilués dans un peu d'eau.

Dans tous les cas, pour des problèmes chroniques, on peut faire réaliser un isothérapique de salive qui permet de compléter efficacement un traitement de fond homéopathique.

Compléments

Propolis buccale (en spray) + Propolis pure 3 fois, 2 gélules par jour (Labo Phyt'Inov).

Si inflammation de la cavité buccale : l'Ananas et la Papaye dissipent le feu buccal + gargarisme d'Arnica et de Phytolacca.

Huiles essentielles

Cavité buccale : appliquer avec coton-tige.

- Si douleur buccale : H.E. de Menthe poivrée : 2 gouttes dans 1 ml d'huile de Tournesol en gargarismes. Recracher.
- Si infection : H.E. de clous de Girofle + H.E. Laurier noble + Thym vulgaire à thymol.
- Si aphtes : H.E. Laurier noble 3 ml + H.E. Bois de rose 1 ml + H.E. Cajeput 1 ml, 2 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour, 5 jours.
- Hémorragie : H.E. Achillée millefeuille + H.E. Géranium rosat + H.E. Ciste ladanifère + H.E. Eucalyptus globulus.
- Cicatrisation : H.E. Achillée millefeuille + Lavande.
- Blessure par la prothèse : Souci (*calendula*), Réglisse.

Collutoire

Agit sur les gencives et les parois de la bouche.

Aphtes, candidoses, stomatites :

Borate de sodium 5 g

Tanin 2 g

Glycérine 30 g

Une cuillerée à café en bain de bouche dans ½ verre d'eau bouillie. 1 fois par jour, 10 jours.

GEMO-GENCIVE

• Trois macérats au choix : Chêne, Églantier, Cèdre du Liban.

Permet d'obtenir des gencives saines. Régénère les muqueuses gingivales.

Flacon de 15 ml : 3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau (en alternance) ou 10 gouttes le matin.

• Propodent dentifrice : composé de Propolis et *Cochlearia armoracia.*

Ces produits au Labo La Royale.

Remède de bonne femme

Faire un gargarisme avec 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol bio. Recracher après deux minutes de malaxation buccale. Permet de nettoyer l'appareil digestif supérieur.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Au-delà de 140/90 mm de mercure (lorsque les deux chiffres dépassent ces normes) la pression artérielle est considérée comme anormale. Une tension de 12/7 est une bonne moyenne. Elle a tendance à remonter avec l'âge, et c'est physiologique. En effet, une personne de 80 ans se sent beaucoup mieux avec des chiffres à 14 ou 15/8.

Beaucoup de médecins – et de malades – s'acharnent à vouloir faire baisser les chiffres tensionnels, par ailleurs assez bien supportés, avec des médications qui, elles, le sont beaucoup moins.

CAUSES

Dans 95 % des cas, aucune cause n'est retrouvée et l'on parle d'hypertension artérielle essentielle. Les autres causes sont des anomalies de fonctionnement des glandes surrénales ou des reins qui produisent des hormones intervenant dans la régulation de la tension ou résultant des médicaments ou d'autres substances toxiques (pilule, réglisse, anti-inflammatoire).

L'hypertension artérielle n'est qu'un symptôme. Vouloir systématiquement la faire chuter par des hypotenseurs est aussi simpliste que d'attaquer systématiquement une pyrexie par des fébrifuges. Avant de prendre en charge un hypertendu par la thérapeutique, le médecin doit soumettre le malade à un examen clinique et para-clinique complet. Il importe d'éliminer, en effet, une sténose de l'isthme aortique, une néphropathie hypertensive unilatérale, une tumeur surrénale et toutes les affections dont la cure chirurgicale est le seul traitement utile. Mais on sait que ces causes sont relativement rares.

Si on élimine aussi les cas d'hypertension suites de

traitements par corticoïdes ou A.C.T.H., la majorité des malades entrent dans les cadres nosologiques très précis :

• Soit des hypertensions nerveuses, c'est-à-dire des hypertensions labiles de commande nerveuse centrale.

• Soit des hypertensions essentielles, maladies de terrain favorisées par l'hérédité, les circonstances stressantes de la civilisation, l'alimentation trop riche en graisses et en chlorure de sodium. Elles s'accompagnent toujours à la longue de modifications histologiques des artérioles rénales, des cellules surrénales et d'athérosclérose systémique, sans que l'on puisse dire exactement si ces lésions sont primitives ou secondaires.

Je rappelle qu'avec la « malbouffe » on consomme 10 g par jour de mauvais sel alors qu'il ne nous faut que 2 à 3 grammes.

Fréquence

On estime à 7 millions le nombre d'hypertendus en France. L'hypertension multiplie le risque de mortalité cardio-vasculaire (accident vasculaire cérébral, hémiplégie, infarctus).

Signes et symptômes

Dans la grande majorité des cas, l'hypertension ne se manifeste par aucun symptôme et elle est découverte lors d'un examen de contrôle banal.

Les signes évocateurs sont des vertiges, des maux de tête, des acouphènes (sifflement d'oreille) et des mouches volantes devant les yeux.

Examens

La prise de la tension doit se faire sur une personne allongée depuis 15 minutes. Elle s'effectue aux deux bras, en position couchée et debout. Pour affirmer le caractère de l'hypertension, il faut retrouver des chiffres élevés à plusieurs reprises (attention à l'effet « blouse blanche » ; augmentation réactionnelle de la tension en raison du stress que provoque

l'examen médical).

Évolution et complications

Les principales complications sont les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiaques (insuffisance cardiaque, infarctus) et l'atteinte du fonctionnement du rein.

Conseils

• Si un traitement anti-hypertension artérielle existe déjà, ne jamais l'arrêter brusquement. Il faut l'associer à l'homéopathie et autres nutriments.

• L'hypertension artérielle doit toujours être associée au sport.

Pratiqué régulièrement, il fait baisser la tension progressivement et entretient le cœur ; sport d'endurance de préférence (marche, natation). Une heure de marche à quatre kilomètres /heure.

• Éviter les efforts trop intenses, la montagne trop élevée, les bains trop chauds, la trop forte chaleur.

• Attention à l'alimentation : en cas de surcharge pondérale, suivre un régime suffit souvent à faire baisser une tension trop élevée. Attention à l'apport de sel en trop grande quantité. Dans tous les cas, préférer le sel gris naturel à doses raisonnables et ne pas resaler les aliments (mieux le Symbiosal). Attention aux conserves, plats surgelés, fromages qui sont très salés pour augmenter leur goût et rendre addict.

Traitement classique

Les stratégies thérapeutiques académiques divergent :

• Les diurétiques, pour diminuer la concentration sérique en sodium. Leurs effets secondaires demandent un suivi médical (hémoconcentration, hypokaliémie, hyperglycémie, hyperuricémie) Ces effets secondaires sont à redouter chez les obèses en raison des troubles métaboliques possibles.

• Les bêtabloquants provoquent des effets indésirables : bradycardie, insuffisance cardiaque, broncho-spasmes, troubles vaso-moteurs cutanés, troubles digestifs, asthénie

physique et psychique.

• Les antagonistes du calcium permettent de détendre le tonus des muscles lisses artériolaires en abaissant la concentration sérique du calcium. Ils ont aussi des contre-indications (décompensation cardiaque, bloc auriculo-ventriculaire) et leurs effets secondaires indésirables (céphalées, flushes, palpitations, constipations et surtout des œdèmes des membres inférieurs non sensibles aux diurétiques).

• Les alphabloquants périphériques créent, surtout lors de la dose initiale, une baisse de tension indésirable.

• Les alphastimulants centraux diminuent le tonus sympathique et ont des effets secondaires majeurs : hypotension orthostatique, nausées, asthénie, sécheresse buccale, tendance dépressive.

• Les réserpiniques sont mal tolérés par le tube digestif, par la peau (allergies cutanées) et entraînent des troubles psychiques.

• La dihydralazine peut avoir une influence néfaste sur les coronaires.

• Le minoxidil entraîne une puissante vasodilatation. Il a des inconvénients qui en limitent son emploi : hirsutisme, œdème des membres inférieurs.

• Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion réduisent les concentrations sanguines d'angiotensine II et d'aldostérone, tout en augmentant le taux sérique de la bradykinine. Ils constituent la meilleure médication en raison de leur tolérance et de leur remarquable efficacité. Leur inconvénient majeur est l'apparition fréquente de quintes de toux répétitives qui obligent à interrompre le traitement.

Nous avons entrevu les thérapeutiques classiques opposées à l'hypertension. Leur but est, par des moyens différents et à partir d'une vision du problème particulière à chacun, d'agir sur la vasoconstriction pour diminuer l'effort du myocarde.

En fait, quelle que soit la voie choisie, la résultante est la recherche d'une action sur le système « rénine-angiotensine-aldostérone ».

HOMÉOPATHIE

C'est dans cette pathologie à multiples facettes que l'homéopathie va démontrer les subtilités de son approche, en prenant en compte les symptômes, le terrain et les véritables causes.

Pour rester sur le plan clinique traditionnel, nous étudierons successivement :

• L'hypertension artérielle spasmodique ou nerveuse ;

• L'hypertension essentielle permanente avec athérosclérose ;

• Les remèdes d'action plus spécifiquement vasculaire.

1 – Hypertension artérielle spasmodique

– *Sulfur* est le remède de fond des sujets sthéniques, actifs, optimistes, voués aux troubles périodiques et aux alternances entre des affections cutanées, muqueuses, séreuses et des phénomènes congestifs artériels ou veineux. Hypersensibles à la chaleur, ils recherchent le frais, ont tendance aux phénomènes congestifs généralisés ou localisés : lèvres rouges et chaudes, congestion hémorroïdaire, pieds brûlants, céphalées congestives, etc. Prescrire en 9, 15 ou 30 CH, 1 dose une à deux fois par semaine. Les autres jours on donnera suivant les cas *Nux vomica ou Ignatia*. (Attention, *Sulfur* peut donner des réactions imprévues. Se faire suivre par un homéopathe.)

– *Nux vomica :* sujet actif psychiquement mais sédentaire physiquement, de comportement coléreux. Il est enclin aux excès de table et de boisson. Il souffre de troubles digestifs fonctionnels : brûlures, aigreurs, lourdeurs avec somnolence post-prandiale améliorée par une courte sieste qu'il cherche à combattre par des stimulants qu'il apprécie (alcool, tabac, café, épices) mais qui ne font qu'aggraver les choses : constipation, hémorroïdes, hyper-nervosité, insomnie, etc. Prescrire en 7 ou 9 CH, 5 granules avant les repas ou au coucher suivant l'horaire habituel des troubles.

– *Ignatia :* ce remède sera préféré au précédent chez les sujets hypersensibles aux contrariétés, aux ennuis, qui somatisent leurs soucis par des poussées hypertensives.

Prescrire en 9 CH, 5 granules, 1 à 2 fois par jour.

– *Aurum metallicum :* c'est le remède qui convient aux malades pléthoriques, bruns à la face vultueuse, rouge sombre, au nez veiné et bourgeonnant. Ils sont irascibles, emportés, toujours anxieux, déprimés, mélancoliques, manquent de confiance en eux. Bien que frileux, ils sont améliorés par l'air frais ou les applications fraîches. Ils se plaignent facilement d'éréthisme vasculaire hypertensif avec palpitations, extrasystoles, bouffées congestives à la tête ou à la poitrine évoquant parfois un syndrome angineux. Prescrire chez les hypertendus pléthoriques, pour les extrasystoles, les syndromes angineux, 5 granules chaque jour en 9 CH. Dans les syndromes dépressifs, 1 dose hebdomadaire en 15 ou 30 CH. Espacer suivant amélioration. (Nécessite d'être prescrit par un homéopathe.)

2 – Hypertension permanente avec athérosclérose

A) Remèdes des sujets gras

– *Kalium carbonicum :* sujet pâle, frileux, infiltré (avec parfois les boules graisseuses caractéristiques à l'angle interne des paupières). Dyspnée d'effort, palpitations, extra-systoles, tous les symptômes généralement aggravés la nuit entre 2 et 4 heures. Ce remède régule le métabolisme du potassium si important dans l'activité myocardique. Prescrire en 7 ou 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Natrum sulfuricum* et *Thuya*. Ces deux remèdes trouvent souvent leur indication chez les hypertendus obèses. Sujet frileux, sensible au froid humide, triste, déprimé, de mauvaise humeur le matin. *Natrum sulf.* est indiqué si traumatisé du crâne ou du rachis (cellules nerveuses atteintes).

– *Thuya :* aggravé par le froid et l'humidité. Séquelles des vaccinations. Idées fixes. Transpiration d'odeur désagréable. Prescrire une dose en 15 CH par semaine.

B) Remèdes des sujets maigres

– *Arsenicum album* est le remède des sujets maigres, âgés, fatigués, pâles, frileux « à cheval sur le radiateur ». Ils sont méticuleux, maniaques, anxieux, soucieux de leur propreté et de leur élégance. Prescrire en 15 ou 30 CH, de 1 ou 2 doses par semaine, 5 granules quotidiennement. Faire prendre le remède de préférence vers 18 heures ou le soir, en raison de l'aggravation nocturne des symptômes.

– *Silicea* est le remède indiqué chez les scléreux artériels âgés qui présentent en plus des phénomènes d'ostéoporose. Des sueurs froides abondantes et nauséabondes (surtout des pieds), de la constipation opiniâtre par atonie et des tendances suppuratives (peau, caries dentaires, etc.). Prescrire en 9 CH, de 1 ou 2 doses par semaine ou 5 granules par jour.

C) Remèdes communs

– *Baryta carbonica :* c'est un remède de sclérose à la fois par action dégénérative sur le système artériel (notamment céphalique) et sur le système lympho-ganglionaire (prostate). Le malade présente des troubles de sénilité précoce avec dysmnésie ou comportement enfantin. Il ne faut pas hésiter à prescrire ce remède en 15 ou 30 CH, 5 granules chaque jour pendant des mois ou des années chez les vieillards enclins à l'hypertension scléreuse ou au ramollissement cérébral.

– *Lycopodium* et *Psorinum* sont des remèdes d'action profonde qui agissent spécialement sur le métabolisme des lipides, de l'urée et de l'acide urique. Lycopodium sera indiqué plus spécialement chez les hépato-rénaux, les prostatiques, à raison d'une dose en 9 CH ou 15 CH, une à quatre fois par mois, suivant les possibilités réactionnelles du malade. *Psorinum*, sera indiqué chez un malade faible, déprimé, frileux, émacié. Donner une dose en 9, 15 ou 30 CH chaque semaine.

3 – Remèdes à tropisme vasculaire

Action primordiale, compte tenu du retentissement vasculaire général de la maladie hypertensive. Ce

retentissement en effet conditionne :

– Les troubles fonctionnels des hypertendus : vertiges, céphalées, acouphènes, etc.

– Les troubles lésionnels qui, progressivement, acheminent le malade vers sa fin. Ce sont des troubles d'artérite, au sens large du terme, générateurs de rétinopathie, d'accidents vasculaires cérébraux, mésentériques, périphériques ou de néphropathies par angiosclérose.

Ces remèdes, d'action préventive et curative, devraient être systématiquement alternés chez tous les hypertendus, car ils agissent à la fois sur les parois vasculaires, sur les phénomènes de coagulation sanguine qui compliquent toujours les atteintes pariétales des vaisseaux et sur les parenchymes nobles.

– *Phosphorus*, par son action sur le parenchyme rénal ou cérébral et sur la coagulation sanguine, est indiqué dans tous les cas où il existe une dégénérescence scléreuse de ces parenchymes ou des phénomènes hémorragiques : rétinopathies hypertensives, hémorragies rétiniennes, néphropathies avec hématurie microscopique nette. Prescrire en 9 ou 15 CH, 1 dose hebdomadaire ou bihebdomadaire ou 5 granules, 2 fois par jour suivant acuité du cas. Espacer selon amélioration.

Dans les affections hémorragiques de la rétine ou dans les glomérulo-néphrites, il y a toujours intérêt à associer *Phosphorus* à :

– *Arnica :* ce remède, en effet, par son action élective sur les capillaires limite les suffusions sanguines, les hémorragies, les œdèmes et évite les thromboses. Prescrire en 7 CH, 5 granules, 1 à 4 fois par jour suivant qu'il s'agit d'un traitement préventif ou curatif. Monter ensuite les dilutions si elles épuisent leur action.

– *Arsenicum iodatum :* ce remède a une action préventive et curative sur la dégénérescence myocardique (cœur gauche surtout) et sur l'artériosclérose. Il est à prescrire systématiquement chez les sujets âgés en 7 ou 9 CH, 5 granules par jour, 20 jours par mois, par exemple.

– *Secale cornutum :* ce remède a toxicologiquement une

action élective sur les parois artérielles. Les hypertendus présentent toujours, peu ou prou, des troubles circulatoires ischémiques (cérébraux en particulier) à risque hémorragique. Médicament à prescrire systématiquement chez tous ces malades. La 5 CH est une dilution fidèlement efficace, à raison de 5 granules, 1 ou 2 fois par jour. Des dilutions plus élevées pourront être prescrites si l'action en 5 CH semble s'épuiser avec le temps.

Il existe d'autres solutions, non chimiques, faisant intervenir la notion de messages biologiques qui agissent directement au niveau du système rénine-angiotensine-aldostérone. Cette composition homéopatique est douce, atoxique et sans effets secondaires face à une hypertension artérielle permanente et persistante. Elle est composée de hautes dilutions d'angiotensine II et de basses dilutions de *Lithium*.

Angiotan devient un freinateur de l'angiotensine II qui est à la base des mécanismes de l'hypertension artérielle.

L'augmentation de la tension artérielle est une réaction de défense qui permet de compenser l'insuffisance d'oxygénation du cerveau dans des circonstances particulières où le stress, les soucis, les contrariétés jouent un rôle prépondérant.

Le défaut des médications classiques est que le remède agit d'une manière prolongée, même lorsque la tension est redevenue normale et on se retrouve alors avec une baisse trop importante des chiffres qui entraîne une diminution de l'apport d'oxygène au cortex cérébral. Il s'ensuit une fatigue, des troubles de la mémoire, une chute du tonus général qui peuvent avoir des conséquences très néfastes. L'idéal est de pouvoir contrôler soi-même sa tension artérielle. Il existe des appareils automatiques, peu onéreux qui facilitent ce contrôle et il faut prendre la peine d'écrire les chiffres sur un cahier. On peut constater qu'à certaines heures, la tension est trop basse, alors qu'elle « grimpe » dès que le médecin la vérifie.

Angiotan est un remède qui respecte la physiologie. En prenant 20 gouttes le matin, à midi et le soir, il permet de régulariser les chiffres. Mais en cas de poussée tensionnelle, la prise de 10 gouttes toutes les demi-heures ramène rapidement la tension à la normale.

Angiotan n'a pas de contre-indications, pas d'effets secondaires. On peut le prendre en même temps que les remèdes classiques, mais dès que les chiffres sont régularisés, il vaut mieux arrêter les remèdes classiques qui ne sont pas anodins.

Angiotan : solution alcoolique à 30 %. (Flacon de 30 ml : coût = 18 euros) aux Grands Espaces Thérapeutiques, 4 rue de la Prade, 34880 Lavérune. Tel : 04 67 07 00 71.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

– Les oméga 3 sont incontournables dans les pathologies cardiovasculaires. 2 gélules aux deux repas.
– Le coenzyme Q10 stimule les métabolismes, les moteurs cellulaires. 2 gélules, matin et soir.
– Sélénium (anti-oxydant) : 2 gélules par jour.
– Levures de bière (complexe de vitamines B) : 2 gélules.
– Griffonia : 2 fois, 2 gélules (= Prozac-like).
– Aroma Nutrient n° 20-01,(HTA) : 2 gélules, 2 fois par jour.

Ces remèdes sont disponibles au Laboratoire Aromalia.

+ Granions de Cobalt, pour lutter contre les dystonies neurovégétatives.
+ 2 gousses d'Ail par jour, génèrent une vaso-dilatation des vaisseaux.
+ Symbiosal : sel fonctionnel anti-hypertension, adapté à tous les régimes.

Disponibles au Laboratoire Han-Asia-Biotech.

Ces remèdes sont essentiels et incontournables : Ils évitent un accident vasculaire.

– EPA-Krill (oméga 3, 500 mg par gélule) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois puis 15 jours par mois.
– Ail-coenzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules.
– Oxyolyse (açai, goji, grenade) : 1 gélule aux 2 repas. À prendre sur de longs mois.

Ces 3 produits au labo Phyt'Inov.

– Griffonia : 2 fois 2 gélules (calmant).
– Aroma Nutrient N°6-01 : 2 gélules aux 2 repas.

Ces deux produits au Labo Aromalia.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Juniperus communis* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Viscum album* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

Ou

– ***Gemo-Tension :*** contient trois macérats.

• Macérat d'Amandier : *Prunus amygdalus* utilisé dans les troubles liés à l'hypertension. Il agit comme stimulant thyroïdien.

• Macérat d'Olivier : *Olea europaea* est hypotensif, agit sur l'ensemble des troubles de l'hypertension artérielle (céphalée, mouches volantes, vertiges, bourdonnements d'oreilles). Son action directe sur l'hypertension est complétée par un effet diurétique. Il élimine l'excès de cholestérol, favorise une meilleure circulation cérébrale, soulage les névralgies.

– Macérat de Gui : *Viscum album* employé pour diminuer la tension. Empêche le vieillissement cardio-vasculaire. Il combat les crises d'épilepsie et soulage les névralgies.

Cette association a pour but d'aider chez un sujet hypotendu de relever sa tension. Chez un sujet hypertendu, au contraire, elle abaisse sa tension. Elle assure une baisse douce, progressive d'une tension maxima et minima trop élevée. Les jeunes pousses d'Olivier potentialiseront l'action du bourgeon d'Amandier et des jeunes pousses de Gui.

Ce complexe convient à une personne qui veut régulariser sa tension.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

Tisane de plantes détente : Contient six plantes (Aubépine, Gui, Passiflore, Valériane, Eschscholtzia et Primevère). Sachet de 250 g. 4 c. à soupe du mélange dans une bouteille

isotherme. Consommer plusieurs verres entre les repas.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

IMPÉTIGO

L'impétigo est une affection très contagieuse, le plus souvent due à des germes pyogènes (staphylocoque doré, parfois streptocoque A).

L'impétigo peut survenir sur une peau auparavant saine ou venir se greffer sur des lésions préexistantes (par exemple un eczéma), par surinfection à l'occasion d'un grattage intempestif.

Cette infection intradermique siège au niveau du visage et des mains. Elle se voit principalement chez l'enfant, sous forme de pustules laissant échapper un liquide qui se transforme en croûtes jaunâtres sur une ulcération rouge.

Cette maladie est contagieuse et entraîne l'exclusion scolaire.

TRAITEMENT

Décaper et faire tomber les croûtes avec de l'eau de Dalibour.

Si les lésions ne s'améliorent pas au bout de quarante-huit heures ou si survient de la fièvre, il faut consulter votre médecin.

HOMÉOPATHIE

En plus de la désinfection des lésions.

• ***Au tout début de l'impétigo***

On peut être confronté à de grosses bulles au contenu translucide dont l'aspect fait évoquer d'emblée l'origine microbienne staphylococcique. À ce stade on pourra donner :

– *Cantharis 5 CH :* 3 granules, 5 fois par jour, sur l'aspect de grosses bulles à contenu transparent.

– *Hepar sulfur 15 CH + Pyrogenum 7 CH :* 5 granules de

chaque 3 fois par jour. Espacer dès amélioration.

– *Staphylococcinum 9 CH :* 5 granules, 2 fois par jour pendant les premiers jours du traitement, puis une fois par semaine pendant les semaines suivantes pour éviter des récidives.

• Les bulles sont rompu

Soit par le frottement des vêtements, soit par le grattage, lui-même responsable de la dissémination des lésions. On se trouvera alors face à des lésions plus ou moins suintantes ou déjà croûteuses qui imposeront que l'on prescrit, en basse dilution (5 CH), plusieurs fois par jour :

– *Antimonium crudum :* lésions suintantes ou à croûtes épaisses et jaunâtres, prédominant sur le visage, autour de la bouche, au bord des narines et sur le menton, chez un enfant souvent gros mangeur, à la langue très blanche et d'assez mauvaise humeur.

– *Cicuta virosa :* lésions croûteuses jaune citron, avec localisation préférentielle au visage et sur le cuir chevelu.

– *Graphites :* suintement épais et visqueux, jaunâtre « comme du miel », croûtes épaisses, tendance à l'extension de la suppuration, démangeaisons (surtout derrière les oreilles), le tout survenant chez des enfants plutôt gras, frileux et constipés.

– *Mezereum :* croûtes blanchâtres recouvrant un pus jaunâtre, surtout localisées à la face, au menton, sur le cuir chevelu et au dos des mains, avec démangeaisons.

– *Petroleum :* vésicules rompues, d'où s'écoule un liquide clair, puis formation de croûtes jaunâtres, sur une peau rugueuse, fissurée, avec tendance au saignement et aggravation nette au froid et en hiver.

• Traitement de terrain

La récidive de l'impétigo, en dehors de recommandations d'hygiène, nécessite un traitement de terrain :

– *Antimonium crudum 9 CH :* 5 granules par jour, pendant un mois, à renouveler en cas de récidive.

HUILES ESSENTIELLES

• *Voie cutanée*

Forme liquide (grasse)

H.E. Melaleuca latifolia 1 ml

H.E. Pelargonium x asperum CV Égypte 1 ml

H.E. Eugenia caryophyllus 1 ml

H.V. Millepertuis 10 ml

H.V. Noisette qsp 50 ml

Posologie bébé et enfant : 3 applications locales par jour pendant 3 semaines.

Voie orale

– Lysovir (4 huiles essentielles antibactériennes) : 2 gélules avant les 3 repas pendant 7 jours, puis 2 gélules avant les 2 repas pendant 10 jours.

Enfant 10-12 ans : moitié de cette posologie (Labo Phyt'Inov).

– Proflore (pré « et probiotiques) : 1 gélule le matin à jeun, 3 semaines (Phyt'Inov).

INFUSION

50 g pétales de Souci

20 g écorce, de Chêne

30 g feuilles de Noyer

Posologie : Pour ce traitement externe, vous verserez ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Faire infuser 10 minutes. Lavage et compresses 3 fois par jour. Laisser sécher à l'air.

Et aussi

La Carotte : Préparer un cataplasme de pulpe de carotte fraîche soigneusement râpée. Appliquer matin et soir pendant ¼ d'heure sur les pustules. Continuer la cure pendant 4 jours.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES (EN PHARMACIE)

– *Sulfur complexe N°12* (Lehning) : 2 cps 2 fois par jour. Enfant de plus de 6 ans : 2 fois 1 comprimé.

– *Scabiosa complexe N° 87* (si prurit) : 3 fois 20 gouttes en dehors des repas. Enfant ; quart ou demi-dose selon âge.

– *Complexe d'élixirs de plantes :* 4 élixirs (Bardane, Pensée sauvage, Cassis, Propolis). Draine et favorise l'élimination des toxines. Agit sur toutes les dermatoses. Flacon de 200 ml. 1 cuillère dose + eau avant les 3 repas ou 3 cuillères dose dans un litre d'eau peu minéralisée.

Ou

– *Gemo-Peau :*

• Trois macérats : Pin montana, Airelle rouge, Ronce.

Cette association a pour but de nettoyer la peau. Flacon de 15 ml. 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

La Royale N° vert.

INCONTINENCE URINAIRE

L'incontinence urinaire est une perte involontaire d'urine.

Elle est due chez la femme à une faiblesse des muscles qui assurent le soutien de cette zone (le périnée ou le plancher pelvien) et survient surtout à l'effort. Des communications (fistules) entre la vessie ou l'urètre et le vagin sont également possibles.

Le périnée, de *péri* (autour) et *naos* (temple) est un enchevêtrement de muscles qui, tel un hamac, relie le pubis au coccyx, en arrière du bassin. Il comprend notamment les sphincters de la voie urinaire (l'urètre) et de l'anus, muscles circulaires chargés de contrôler l'ouverture et la fermeture d e ces orifices. On saisit bien alors le rôle capital qu'il joue dans le contrôle des émissions d'urine et de selles. En principe, il est suffisamment tonique pour qu'aucune fuite ne se produise. Mais, certains efforts peuvent le mettre à rude épreuve. C'est notamment le cas lorsque les abdominaux sont sollicités : en se contractant, ils exercent sur le périnée une pression qui, s'il est un peu faible (après un accouchement, par exemple), permet aux sphincters de s'entrouvir, laissant échapper quelques gouttes d'urine.

Chez l'homme, il s'agit le plus souvent de problèmes prostatiques ou neurologiques.

Beaucoup de personnes hésitent à parler de leur incontinence, même à leur médecin et préfèrent souvent vivre un véritable calvaire qui limite les activités physiques, perturbe la vie sociale, sexuelle et professionnelle, sans compter les risques de dépression et d'anxiété liés à la gêne.

En France, l'incontinence touche 25 % des femmes après 50 ans (les facteurs de risque sont les grossesses et la ménopause) et 15 % des hommes âgés de 60 ans et plus (souvent en relation avec l'hypertrophie de la prostate).

L'INCONTINENCE REGROUPE DEUX PHÉNOMÈNES DIFFÉRENTS

1 – La vessie hyperactive

Il s'agit de contractions involontaires du muscle de la vessie (le détrusor), ce qui provoque une envie soudaine et irrépressible d'uriner, même si la vessie n'est pas pleine.

La fréquence des mictions est parfois supérieure à huit fois par jour dont au moins deux fois durant la nuit.

2 – L'incontinence urinaire

Il s'agit d'une perte involontaire des urines survenant en toussant, à la marche, lors d'un rire, en portant des charges lourdes (incontinence d'effort).

Il existe un autre type d'incontinence qui survient en dehors des efforts, y compris la nuit. Elle s'accompagne souvent de besoins urgents qui, lorsqu'ils ne sont pas satisfaits à temps, se transforment en fuites.

La fuite d'urine peut s'effectuer par regorgement (vessie distendue du fait d'un obstacle – la prostate le plus souvent – avec écoulement d'urine lorsque la pression devient supérieure à la résistance du muscle qui ferme l'urètre à la sortie de la vessie). Il existe souvent une difficulté pour uriner (dysurie) et des émissions très fréquentes d'urine (pollakiurie). Voir chapitre sur le prostatisme.

EXAMENS

La description des symptômes suffit le plus souvent pour porter le diagnostic.

Dans certains cas, des examens spécialisés explorant le fonctionnement de la vessie peuvent être utiles : bilan urodynamique, examens radiologiques avec un produit opacifiant les urines (urographie, urétrocystographie).

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Les principales complications sont le retentissement sur la vie sociale et les infections urinaires. Dans une grande majorité des cas, les patients peuvent être guéris ou leur état amélioré par le traitement.

Se forger un « périnée en béton »

Dans l'optique « mieux vaut prévenir que guérir », vous pouvez également faire en sorte de renforcer vous-même votre périnée.

Pour le localiser parfaitement, asseyez-vous en tailleur au sol, posez une main entre les cuisses (pour sentir la contraction) et essayez de serrer votre vagin et votre anus. Vous prendrez alors conscience de ce muscle qui se contracte en remontant. Faites-le travailler le plus souvent possible : dans la voiture, à la maison, au bureau ou en attendant le bus.

Comme tous les muscles du corps, plus il est sollicité, plus il devient puissant. Pensez à le contracter pendant l'expiration et respectez ce rythme : 5 secondes de contraction, 10 secondes de relaxation.

Traitement

L'idéal étant la prévention, un traitement homéopathique régulier avec une bonne hygiène de vie et quelques exercices physiques pour tonifier le périnée, permettent d'éviter ce problème fort désagréable et déprimant.

Après une intervention chirurgicale sur la prostate par exemple, ou après un accouchement avec épisiotomie, une rééducation des sphincters s'avère indispensable.

C'est un problème de plus en plus fréquent à cause des épisiotomies pratiquées sur de trop nombreuses parturientes.

Homéopathie

Le bilan devra être effectué, à la recherche d'infections ou d'anomalies des voies urinaires. Si le bilan est normal :

- *Causticum 15 CH :* 5 granules chaque jour pendant un mois et espacer en fonction de l'amélioration.
- *Sepia 9 CH :* 5 granules chaque jour. Incontinence à la ménopause.
- *Sepia 9 CH :* 5 granules pendant 15 jours en complément de la rééducation dans l'incontinence après accouchement.

COMPLEXE HOMÉOPATHIQUE

– *Millefolium complexe n° 7* (Lehning) : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas.

Enfant : quart de dose ou demi-dose, selon âge.

Contient : *Millefolium, Belladonna, Pulsatilla, Equisetum, Causticum*…

Renforce le tonus sphinctérien vésical.

PLANTES

Un remède a été mis au point comprenant l'Aronie à fruits noirs et la Prêle-des-champs.

Dans deux études, les patients ont réduit leurs fréquences urinaires durant la journée de 25 % après un mois de traitement, de 40 % après deux mois et de 50 % après trois mois.

Quant au besoin d'uriner pendant la nuit, il diminue de 28 % après un mois, de 62 % après deux mois et de 70 % après trois mois de traitement.

Par ailleurs, ces deux études ont démontré qu'il s'agissait d'un produit efficace aussi bien chez l'homme que chez la femme et qu'il n'y avait pas le moindre effet secondaire.

– Pendant les trois premiers mois : prendre 2 gélules matin et soir pendant les repas : *Urinat.* Pour l'entretien du résultat, prendre 1 gélule matin et soir pendant les repas.

Un enfant sur deux réagit positivement au traitement (plus de 5 ans) : 2 gélules au repas du soir pendant 2 mois.

– *Urinat (ou Urinaplex)* est un mélange de plantes (*Aronia melanocarpa, Equisetum arvense*) et de minéraux (Magnésium et Silice). Les 3 premiers mois : 2 gélules au petit déjeuner et au dîner. Entretien : 1 gélule, 2 fois. Enfant de 5 ans ou plus : 2 gélules au dîner pendant 3 mois. Flacon de 60 gélules. Coût : 74 euros.

Labo Effinat, N° vert gratuit : 00 800 20 25 20 25

LA BANDELETTE

Il existe la solution chirurgicale (150 types d'intervention). Mais aujourd'hui, la technique de la bandelette (dite TVT :

Tension Free Vaginal Tape), lancée en 1997 par un chirurgien finlandais, a su s'imposer et détrôner dans la plupart des cas les interventions de référence.

Le dispositif, réservé aux femmes, est avant tout mécanique. En fait, l'urètre – canal extérieur de l'urine qui part de la vessie – repose sur un plancher pelvien normalement tonique. Mais des grossesses à répétition, l'obésité, la ménopause finissent parfois à altérer cette tonicité. Sous la pression de la vessie, il n'est plus tenu et peut s'ouvrir au moindre effort. L'idée est donc de soutenir par une bandelette qui agit comme un hamac suspenseur, évitant qu'il s'ouvre de manière intempestive.

Sous une courte anesthésie générale ou locale, le chirurgien pratique trois incisions, deux au niveau du pubis et une à l'intérieur du vagin, juste en dessous de l'urètre. La bandelette de polypropylène (plus ou moins de 30 centimètres selon les modèles) est mise en place par les voies naturelles. Puis on referme les incisions, les orifices de sortie restant invisibles.

Le TVT présente plusieurs avantages : son caractère indolore (le chirurgien passe par les voies naturelles), la brièveté du geste (l'hospitalisation ne dure que 24 heures) et surtout son efficacité après douze ans de recul, elle est évaluée entre 80 et 100 %.

+ Recourir à un ostéopathe, qui rééquilibre le bassin.

NUTRIMENTS

– EPA-Krill (oméga 3) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois.

– Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois.

– Proflore : 1 gélule le matin à jeun. 2 cures de 3 semaines par trimestre.

– Curcupérine : 2 fois, 2 gélules, 1 mois.

Ces quatre produits au Labo Phyt'Inov.

• Macérat de Figuier

Employé pour ramener un rééquilibre. Très polyvalent dont la caractéristique essentielle est la maturation de phénomènes bloqués. Remède extraordinaire car il agit en profondeur sur notre système endocrinien. Contribuant ainsi à bon nombre de problèmes, c'est un grand régulateur émotionnel. Il a une

action très puissante dans tous les troubles liés au stress extérieur ou intérieur. Agit dans les problèmes d'ulcères duodénaux, gastriques. Calme les colites, les tendances boulimiques. Régule l'appétit. Efficace dans les migraines et facilite le sommeil. Il opère dans tous les désordres nerveux. Il agit sur les désordres du petit bassin qui génèrent des problèmes psycho-somatiques.

Flacon de 15 ml. 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

• Royal muscle

Contient du Fucus (algue), Christe Marine, Dolomite, Ortie piquante, Alfalfa.

Cette association a pour but de renforcer le muscle et le périnée. On l'utilisera pour ses qualités reminéralisantes et revitalisantes contre la fatigue générale (asthénie), spasmophilie et surtout avant, pendant et après les épreuves sportives, car elle prévient les « claquages » tendineux et musculaires ainsi que les crampes musculaires.

Boîte de 200 gélules 2 gélules avant les 3 repas.

Ces deux produits au Labo La Royale.

Voir chapitre sur le prostatisme.

INSOLATION

L'insolation est la conséquence d'une exposition intempestive au soleil. Le séjour prolongé au soleil ardent peut entraîner des complications locales ou générales qui ne sont pas toujours sans gravité.

REPÈRES CLINIQUES

– Fièvre élevée, pouls rapide, vertiges, nausées, respiration accélérée avec parfois des signes d'irritation méningée (céphalée, raideur de la nuque, vomissements) et de désorientation dans l'espace.

– Les complications locales (coup de soleil) relèvent des médicaments des brûlures du premier et second dégré : *Belladonna, Apis, Cantharis*.

– Les complications générales réalisent le tableau du « coup de chaleur » qui peut se rencontrer aussi bien chez le nourrisson que chez l'adulte. Certains adultes sont particulièrement sensibles aux irradiations solaires. Ce sont souvent des pléthoriques, des congestifs, des hypertendus et des enfants blonds aux yeux bleus. Ils sont justiciables d'un traitement préventif de fond.

CONSEILS

On peut profiter du soleil sans risque en se protégeant et n'oubliez pas qu'on bronze aussi à l'ombre :

– Exposez-vous progressivement : 10 minutes le premier jour, 15 minutes le deuxième jour, puis 20 minutes le troisième jour.

– Évitez de vous exposer entre 12 h et 16 h, le moment où les rayons sont les plus nocifs.

– Avant toute exposition, appliquez la crème solaire à fort

indice, surtout pour la peau fragile des enfants qui du reste, ne présente jamais une protection suffisante. Il est nécessaire, sur la plage, de leur mettre en plus un chapeau et un T-shirt. Plus les enfants sont petits, plus ils sont fragiles. Il en est de même pour les personnes âgées.

– Sur la mer ou sur la neige, la réverbération amplifie les effets des rayons solaires. Attention aux balades en bateau, (le vent vous empêche de sentir la chaleur du soleil).

– Boire et faire boire, par petite quantité.

– Rester dans les pièces les plus fraîches de la maison (rez-de-chaussée ou sous-sol).

– Dans la journée, fermer les volets et le soir, tout mettre en courant d'air en laissant toutes les fenêtres ouvertes ainsi que les volets. Si on a l'impression de ne pas pouvoir se rafraîchir, tremper un tee-shirt dans l'eau fraîche et l'enfiler. Renouveler l'opération autant de fois que souhaité.

– Pour les personnes malades, alitées, humidifier un drap et les envelopper dedans. À refaire aussi souvent que nécessaire. On peut également remplir une vessie de glace et la mettre sur la tête.

HOMÉOPATHIE

A) Phase aiguë

– *Aconitum napellus :* hyperthermie brutale. Peau rouge, sèche, sans transpiration. La soif est vive, le malade réclame de grandes quantités d'eau froide. Il est agité, anxieux. Ce médicament est surtout indiqué chez des sujets jeunes, sthéniques. Prendre en 9 CH, 5 granules toutes les 10 ou 15 minutes. Généralement le malade est rapidement soulagé.

– *Apis mellifica :* si présence d'un œdème cérébro-méningé ; état de stupeur pouvant aller jusqu'à l'inconscience. Céphalée violente avec face rouge, congestionnée. Agitation convulsive de la tête qui roule d'un côté à l'autre de l'oreiller. Le malade n'a pas soif. Ses urines sont rares. Sa peau est alternativement sèche et mouillée de sueurs. Il recherche le frais. Prendre en 15 CH, 5 granules toutes les 10 minutes. Espacer suivant amélioration.

– *Belladonna :* visage écarlate, baigné de sueurs, avec souvent fièvre oscillante. Céphalée congestive et pulsatile, parfois délire. Hypersensibilité au bruit, à la lumière, aux secousses. Prendre en 9 CH, 5 granules tous les ¼ d'heure. Espacer suivant amélioration.

Pour les risques de convulsions chez le nourrisson, ou pour les convulsions déclarées, lui donner en 30 CH et le rafraîchir avec de la glace sur la tête. Lui donner un bain général à 30 ° ou l'envelopper dans des serviettes mouillées.

– *Bryonia :* céphalées progressives, surtout frontales, aggravées par le moindre mouvement. Le malade reste immobile car le moindre mouvement réveille ses douleurs. Il a une soif vive et présente des sueurs d'aspect huileux qui le soulagent. Prendre en 9 CH, 5 granules toutes les heures. Espacer suivant amélioration.

– *Gelsemium :* le malade montre ici un état fébrile avec prostration, tremblements, visage cramoisi, hébétude. La céphalée est intense et irradie dans le cou et les épaules. Le malade n'a pas soif, il se plaint souvent de diplopie. Prescrire en 15 CH toutes les 10 à 15 minutes. Espacer suivant amélioration.

– *Glonoinum :* ce médicament est indiqué surtout chez les hypertendus ou les congestifs qui présentent des vagues de bouffées de chaleur avec battements violents dans les tempes, accompagnés de céphalées congestives et pulsatives. Les yeux sont rouges, injectés. Amélioration par le frais et les applications froides. Prescrire en 5 ou 7 CH, 5 granules toutes les 10 à 15 minutes. Espacer suivant amélioration.

– *Melilotus :* le tableau clinique est voisin du précédent. Le malade est amélioré rapidement en cas d'épistaxis. Même posologie.

– *Veratrum viride :* céphalée congestive intense chez un hypertendu avec face rouge, sombre, livide, yeux injectés, tête chaude et pesante, mydriase et diplopie. Battements des artères du cou et défaillance dès qu'il se

met debout. Prescrire fréquemment en 7 ou 9 CH et espacer suivant amélioration.

B) Traitement de fond

– *Aurum metallicum :* malade déjà installé dans un éréthisme vasculaire hypertensif. Sujets pléthoriques à la face rouge sombre, cyanosée, parcourue de veinules bleuâtres. Ce sont souvent des malades anxieux, déprimés, mélancoliques mais enclins aux colères violentes et explosives. Bien que frileux, ils recherchent le frais. Prescrire en 15 ou 30 CH, une dose hebdomadaire.

– *Lachesis :* remède de fond des femmes au moment de la ménopause sujettes aux phénomènes congestives, craignant les températures extrêmes et l'exposition au soleil. Prescrire en 15 ou 30 CH, une dose hebdomadaire.

– *Natrum carbonicum :* sujets frileux, craignant la chaleur du soleil. Ils sont faibles, vite fatigables physiquement et intellectuellement. Prescrire en 15 ou 30 CH, une dose hebdomadaire.

– *Sulfur :* remède de fond des sujets psoriques, congestifs, sthéniques, optimistes, à tendance hypertensive spasmodique. Ils craignent la chaleur et recherchent le froid. Ils font de vives réactions cutanées aux rayons solaires. Prescrire en 15 ou 30 CH, une dose hebdomadaire.

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée : forme liquide (grasse)
H.E. Lavandula latifolia spica 2 ml
H.E. Tanacetum annuum 0,5 ml
H.E. Helichrysum italicum 0,5 ml
H.V. Germe de blé 10 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 10 ml
H.V. Calendula 15 ml
H.V. Millepertuis qsp 50 ml

Posologie bébé et enfant : 1 application locale, 3 à 4 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

Hydrolat (HA) Eaux aromatiques

H.A. Lavandula vera (angustifolia) 200 ml

H.A. Rosa damascena 50 ml

H.A. Mentha piperita 50 ml

Posologie : 2 applications par jour en vaporisation sur la brûlure ou sur une compresse posée sur le coup de soleil.

TISANE (ENFANT)

Préparation : 10 g Quinquina + 10 g Camomille

Posologie : Jeter 10 g de ce mélange dans ½ litre d'eau froide. Laisser bouillir 2 minutes et infuser 10 minutes. Filtrer. Bien sucrer au miel. Boire 3 tasses par jour.

Pour les adultes, même traitement, mais doubler les doses.

COUP DE CHALEUR

Un complexe homéopathique :

– *Calendula complexe n° 89* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Localement – Au choix

Une crème calmante apporte un soulagement immédiat et aide la peau à se reconstituer :

– *Crème calendula* (Lehning) : en fine couche sur la peau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Cicaderma* (Boiron) : en couche épaisse, 1 à 2 fois par jour, avec ou sans pansement, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Pommade au calendula* (Boiron) : en couche mince, au moins 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

Si des cloques se sont formées, il ne faut pas les percer. À leur manière, elles font office de protection de la peau abîmée et font partie du processus de cicatrisation.

INSOMNIE

Les troubles du sommeil gâchent les nuits (et les journées) de près d'un quart de la population adulte en France, deux fois plus souvent les femmes que les hommes et d'autant plus que l'on avance en âge. Certes, il peut arriver à tout le monde de mal dormir un jour ou l'autre. Ce n'est un réel problème que lorsque l'insomnie s'éternise.

SIGNES

• Difficultés à trouver le sommeil, même quand on est très fatigué.
• Réveils fréquents en milieu de nuit.
• Impression de ne pas fermer l'œil de la nuit.
• Sommeil non récupérateur.
• Sommeil léger et irrégulier.
• Impossibilité de dormir plus de 3 ou 4 heures.

CNSEILS

Pour retrouver les clés d'un bon sommeil :
• Ne pas boire café, thé, alcool et autres excitants après 15 heures.
• Boire une tisane calmante, en faire un rituel avant d'aller au lit.
• Dîner léger.
• Éviter un excès de liquides.
• Se coucher à heures régulières.
• Éviter les somnifères qui ne procurent pas un sommeil naturel et de bonne qualité.

Les problèmes de sommeil, quand ils ne sont pas le motif de la consultation, sont trouvés dans de nombreux cas.

L'insomnie est un symptôme et non une maladie. Il convient toujours d'en comprendre le sens avant de prescrire trop facilement des somnifères.

L'insomnie, au même titre qu'un autre symptôme, peut être la manifestation d'un terrain chronique. Dans d'autres cas, l'insomnie est réactionnelle à un événement précis, (épreuves, compétitions, chamailleries…). Elle s'installe d'une manière régulière. Il s'agit de rechercher la cause et sa compréhension par rapport à l'événement.

Les insomnies de fin de nuit, vers 4 ou 5 heures du matin, sont en général révélatrices d'un état plutôt dépressif.

IMPORTANCE DU QUESTIONNAIRE

- S'agit-il d'une insomnie d'endormissement ou de réveils nocturnes ?
- À quelle heure se produisent les réveils nocturnes ?
- Avez-vous sommeil sans résultat ou pas de sommeil du tout ?
- L'insomnie est-elle provoquée par le stress, l'émotion, la fatigue physique, l'excès de travail ?
- Que ressentez-vous au cours de l'insomnie : agitation, afflux de pensées, cogitation, anxiété, fringale ?

HOMÉOPATHIE

La question du sevrage des traitements à base d'anxiolytiques se pose souvent. Dans la pratique, en respectant des paliers et en soutenant psychologiquement le patient, il est très possible de supprimer l'anxiolytique avec un traitement homéopathique. En dehors d'une insomnie due à une maladie, le traitement homéopathique se montre efficace et doit toujours être proposé en première intention. Il permet d'éviter la plupart du temps la prise de somnifères dont on connaît bien les effets secondaires ainsi que les risques d'accoutumance et de dépendance.

Nous disposons d'une palette de remèdes en fonction des modalités, (signes, particularités).

Tous les remèdes sont à prendre en 9 CH, 5 granules au

coucher et à chaque fois que les symptômes se manifestent.

1) Difficultés d'endormissement (tension nerveuse, stress)

– *Coffea cruda :* trop de café, trop d'idées envahissant le cerveau. Émotion après une bonne nouvelle. Arrêter le café ou le thé, voire les excitants ou la vitamine C.

– *Gelsemium :* trac avant un examen ou un événement redouté. Inhibition. Paralysie. Prendre une dose la veille au soir et le matin.

– *Ignatia :* trop d'émotions, heureuses ou malheureuses. Hyper-excitation.

2) Fatigue physique ou intellectuelle

– *Arnica :* impression de contusion musculaire après un gros effort de sport intensif.

– *China :* fatigue physique après maladie, grossesse, intervention chirurgicale ; suées et malaise complètent le tableau. À prendre pendant une longue période, 2 fois par jour, en 9 CH, 5 granules.

– *Kalium phosphoricum :* trop de travail, d'efforts intellectuels, maux de tête et mauvaise humeur (étudiants, chefs d'entreprise). À prendre pendant une longue période, 2 fois par jour, en 9 CH, 5 granules.

3) Sensation de sommeil

– *Belladonna :* réveil juste après l'endormissement. Bâillements. Envie de dormir sans effet.

– *Hyoscyamus :* envie de dormir qui disparaît dès qu'on se met au lit. Soubresauts musculaires, tics. Désir d'être nu. Éréthisme sexuel.

– *Stramonium :* terreur nocturne avec crainte de l'obscurité : il réclame toujours de la lumière. Délire avec agitation d'une violence extrême.

Ces trois médicaments font partie de la famille des solanacées qui provoquent délires ou hallucinations. C'est pourquoi ils sont efficaces en cas de cauchemars, de délires, en particulier lors d'accès de fièvre.

4) Réveils nocturnes

Selon l'heure du réveil. Les heures de réveil sont toujours très précises et identiques d'un jour à l'autre. Lors des changements d'heure elles se recalent très rapidement sur l'heure de la montre.

– *Arsenicum album :* réveil entre 1 h et 3 h avec angoisse profonde. Peur ou évocation de la mort. Correspond à l'heure de la crise d'asthme ou d'une névralgie.

– *Kalium carbonicum :* réveil entre 2 h et 4 h avec malaise digestif ou respiratoire. Grande fatigue. C'est le grand remède de la crise d'asthme nocturne. Attention, le réveil en fin de nuit est souvent le signe d'une dépression.

– *Nux vomica* : réveil vers 3 h avec cogitation à ses affaires professionnelles ou domestiques. Les troubles digestifs chez un gros mangeur et buveur entretiennent cette insomnie.

– *Sulfur :* réveil vers 6 h par une diarrhée impérieuse.

5) Décalage horaire

– *Melatonimum 7 CH + Cocculus indicus 7 CH :* prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– Ou *Circadin 2 mg L.P.* (mélatonine) : Insomnie primaire chez les patients de 55 ans ou plus. 1 comprimé par jour, 1 à 2 heures après le repas, avant de se coucher. Traitement continu de 21 jours (pharmacie).

COMPLEXE HOMÉOPATHIQUE (AU CHOIX)

– *Abbé Chaupitre n°7* (Arkopharma) : 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Boripharm n°3* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Dolisedal (*Dolisos) : 1 comprimé à laisser fondre sous la langue, 1 heure avant le coucher. 1 comprimé, ¼ d'heure avant le coucher ; 1 comprimé pendant la nuit en cas d'insomnie, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *L.72* (Lehning) : 30 gouttes dans un peu d'eau avant le dîner ; 60 gouttes au coucher, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Passiflora G.H.L.* (Lehning) : 20 à 30 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour et 60 gouttes supplémentaires, 1 heure avant le coucher, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Zincum cyanidum complexe N°101 :* 20 gouttes + eau, 3 fois par jour.

➢INSOMNIE DU JEUNE ENFANT

QUESTIONS À POSER

• S'agit-il d'un problème survenu en soirée ?
• Difficulté à aller se coucher ?
• S'agit-il de réveils la nuit pour des problèmes digestifs, par anxiété, à cause de cauchemars ou terreurs ?
• Depuis quand ce problème de sommeil existe-t-il et à la suite de quoi ?

HOMÉOPATHIE

A) Enfant nerveux qui refuse d'aller au lit

– *Chamomilla :* enfant coléreux, capricieux, exigeant, qui veut être pris dans les bras. Vérifier si poussée dentaire, fièvre, diarrhée, aggravé entre 21 h et minuit.

– *Ignatia :* enfant hyperexcité qui pleure et rit pour rien. Suite à une émotion. Il est important que les parents restent calmes ainsi tout le monde dormira.

– *Pulsatilla :* enfant triste avec tendance aux larmes. Tout est variable. Aggravé par la consolation. Ne veut pas quitter ses parents le soir, peur d'être abandonné, d'être délaissé.

B) Angoisse de la séparation (à l'entrée à la crèche ou à l'école)

– *Arsenicum album :* remède de l'angoisse nocturne. L'enfant parle de la mort ou de deuil.

– *Causticum :* peur du noir chez un enfant qui s'inquiète beaucoup de tout. Ces enfants ont pu être contrariés ou brutalisés à l'école par exemple.

– *Stramonium :* cauchemars, hallucinations, terreurs nocturnes. Convulsion hyperthermique. Médicament efficace et à action rapide (tout rentre dans l'ordre au bout de 2-3 jours). Lui donner une dose en 9 CH chaque soir au coucher.

C) Enfant réveillé par la faim ou des troubles digestifs.

– *Kalium carbonicum :* flatulence excessive qui réveille l'enfant vers 4 h du matin, avec parfois des difficultés respiratoires. Crise d'asthme entre 2 h et 4 h du matin. L'enfant est en général assez gros et plutôt lent.

– *Lycopodium :* le nourrisson est vite rassasié, mais il a faim la nuit ; ballonnements et gaz complètent le tableau. C'est en général un enfant hépatique, au caractère autoritaire.

– *Nux vomica :* l'enfant se réveille après un court sommeil. Il est souvent constipé, au caractère coléreux. Désir de sucre. Ne supporte pas les vêtements serrés. Ne peut se coucher sur le côté droit.

PHYTOTHÉRAPIE

– Le Coquelicot, l'Aspérule odorante, le Lotier corniculé, le Mélilot, la fleur d'Oranger peuvent assurer des nuits calmes aux enfants et à leurs parents.

– L'Eschscholtzia favorise l'endormissement. Intéressant chez les enfants énurétiques. Il est indiqué à tous les âges de la vie lorsque les troubles du sommeil sont accompagnés de crampes, cauchemars, agitation, douleurs.

– Le Kawa-kawa est hypnotique à bonne dose chez les

patients coléreux, agressifs. Dans cette indication, le Rauwolfia s'avère souvent utile, mais ne doit pas être conseillé chez le dépressif, car il diminue l'effet des catécholamines (adrénaline, noradrénaline).

– Le Tilleul permet de trouver le sommeil lorsque le cerveau est submergé par les tâches quotidiennes.

– La Valériane induit le sommeil lors des surmenages nerveux ou intellectuels, surtout lors des manifestations somatiques (faux angor, spasmes digestifs, céphalées). Dans ce cas, ne pas hésiter à lui associer l'Aubépine et la Ballote.

– Le Houblon, dont les cônes servaient à bourrer les oreillers, est un remarquable somnifère.

– La Lavande, le Millepertuis et la Passiflore conviennent pour endormir les dépressifs.

On peut utiliser ces plantes en teinture mère ou en bourgeons macérat 1D, 2 fois, 50 gouttes.

EXEMPLE

– *Tilia tomentosa* Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 125 ml ; 100 gouttes au dîner + 100 gouttes au coucher.

– Griffonia (neuroleptique naturel) : 2 fois, 2 gélules.

– Jus de noni (*Morinda citrifolia)* est un bon adaptogène. 1 c. à soupe 2 fois par jour pendant 7 jours, puis 2 c. à soupe 2 fois par jour.

– Levure de bierre (vitamine B) : 2 gélules par jour.

– Aroma Nutrient n° 6-01 (dépression) : 2 gélules aux deux repas.

– Aroma-Nutrient n° 16-01 (insomnie) : 2 gélules aux deux repas.

Les cinq derniers remèdes sont disponibles au Labo Aromalia.

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée
H.E. Citrus aurantium ssp aurantium (feuille) 2 ml
H.E. Ledum groenlandicum 0,5 ml
H.E. Ravensara aromatica 1,5 ml
H.E. Lippia citriodora 0,5 ml
H.E. Nardostachys jatamansi 0,5 ml
H.V. Rosa rubiginosa qsp 5 ml
Posologie : 4 à 6 gouttes, ½ heure avant le coucher sur le plexus solaire ou les chakras.

OLIGOÉLÉMENTS

Granion de Lithium (anxiété, angoisse) : 2 ampoules par jour.

TISANE

Préparation
20 g Valériane
20 g Nénuphar
20 g Passiflore
20 g Aubépine
10 g Mélilot
10 g Verveine
Posologie : Incorporer 1 c. à soupe de ce mélange dans un bol d'eau froide. Amener à ébullition et retirer du feu. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrer à votre goût. Boire 1 tasse ½ heure avant de vous coucher. Renouveler la cure pendant 1 mois.

• Fleur d'Oranger : quand vous avez du mal à « capter » votre sommeil, quelques gouttes de fleur d'Oranger (chez le pharmacien) dans une tisane, avec un peu de miel, vous permettront de vous rendormir rapidement.

• Élixir Sommeil
Contient 4 plantes : Passiflore, Houblon, Fenouil, Aubépine.
Ne pas administrer en dessous de 12 ans.
Flacon de 200 ml.

Mettre de 4 à 6 ml dans un grand verre d'eau après dîner, (adapter la dose).

• Royal Sommeil

Contient quatre plantes : Eschscholtzia, Passiflore, Houblon, Mélilot.

Chaque boîte contient 200 gélules.

Prendre 2 gélules au dîner puis 2 gélules au coucher (adapter la posologie).

• Tisane de Plantes Royal Sommeil

Contient dix plantes dans des sachets de 250 g.

Mettre 1 cuillerée à soupe du mélange dans un bol d'eau faiblement minéralisée, le soir avant de dormir.

Ces trois produits au Labo La Royale, N° vert : 00 800 29 06 76.

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Incapacité du cœur à adapter son débit aux besoins de l'organisme. C'est la phase ultime de nombreuses maladies qui entraînent un affaiblissement du muscle cardiaque : hypertension artérielle, maladie coronarienne (rétrécissement ou obstruction des artères coronaires à l'origine des infarctus), lésions des valves cardiaques, maladies pulmonaires (bronchite chronique…), maladies métaboliques (surcharge lipidique, HTA, diabète, dysthyroïdies).

FRÉQUENCE

C'est une des pathologies les plus fréquentes dans les pays développés. Elle touche les sujets à partir de 40 ans (stress, mauvaise alimentation, pas d'activités physiques…).

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les principaux signes sont :

• une gêne respiratoire de plus en plus importante lors des efforts,

• un gonflement des veines du cou,

• un gros foie et des œdèmes.

La classification de la New York Heart Association (NYHA) apprécie le degré de l'insuffisance cardiaque :

• Stade I : gêne respiratoire lors des efforts importants inhabituels, aucune gêne dans la vie courante.

• Stade II : gêne respiratoire lors d'un effort (marche rapide ou ébats érotiques, montée des escaliers de plus de deux étages).

• Stade III : gêne respiratoire à la marche normale ou pour des efforts minimes.

• Stade IV : gêne respiratoire permanente de repos.

L'évolution est émaillée de poussées aiguës (œdème aigu du poumon = OAP) dues à un écart du régime sans sel, une augmentation brutale de la tension, la prise de médicaments non adaptés ou iatrogènes (statines). C'est une affection grave, parfois mortelle. L'OAP est un symptôme de mauvais pronostic. Les poumons s'envahissent d'eau parce que le cœur est défaillant (oxygène, diurétiques, trinitine, digitaline…).

Examens

• L'échographie cardiaque est l'examen clé qui permet d'évaluer l'état du cœur. L'échographie-doppler (ultrasons visualisant le flux du sang dans les vaisseaux) permet d'évaluer le volume de la fuite au niveau de la valve.

• La radiographie pulmonaire et l'électrocardiogramme sont également utiles.

• Vérifier l'état inflammatoire (vitesse de sédimentation et C. réactive protéine).

• Statut nutritionnel (oméga 3, oméga 6, acides gras saturés) Privilégier les oméga 3 EPA.

• Cholestérol-triglycérides, transaminases.

Traitement officiel

Il consiste en des règles d'hygiène de vie stricte (régime sans sel, perte de poids) et la prise de médicaments (diurétiques, vasodilatateurs, inhibiteurs de l'enzyme de conversion, digitaline). Recours à la transplantation cardiaque en cas d'insuffisance cardiaque très évoluée et irréversible chez une personne jeune.

Prévention et éducation

La prévention consiste à traiter l'hypertension artérielle et les suites de l'infarctus. Respect des règles d'hygiène de vie pour éviter les décompensations aiguës, la prise de poids quotidienne (pour évaluer l'augmentation des œdèmes) et l'autoévaluation du degré de gêne respiratoire.

NUTRIMENTS

Les nutriments cellulaires essentiels améliorent l'irrigation des cellules du myocarde. Ils empêchent la survenue d'un accident cardiaque (AVC, infarctus) et diminuent les crises d'angine de poitrine. Plusieurs nutriments essentiels d'un programme, en 3 points, fonctionnent en synergie :

• ***L'agrandissement de la lumière des artères.*** La vitamine C et le magnésium, ainsi que l'arginine, acide aminé naturel, favorisent l'élargissement des artères coronaires et augmentent, ainsi, l'apport de sang vers les cellules du myocarde.

• ***Amélioration de la fonction de pompage du sang.*** L. carnitine, le coenzyme Q10, les vitamines B, certains minéraux et oligoéléments améliorent rapidement les performances des cellules du myocarde, la fonction de pompage du cœur et favorisent, ainsi, la circulation du sang dans les coronaires, ce qui a pour effet de maintenir le myocarde en bonne condition fonctionnelle.

• ***Réduction des dépôts dans les artères.*** Sur une période de plusieurs mois, vitamine C, L. lysine et proline assurent la souplesse et la contractilité des parois artérielles et réduisent les dépôts d'athérome par le biais de mécanismes complexes.

VITAMINES

• ***Vitamine C :*** est essentielle pour la stabilité des vaisseaux sanguins, du cœur et de tous les autres organes. Elle est importante pour une circulation rapide, y compris la cicatrisation des millions de plaies et lésions minuscules à l'intérieur des parois vasculaires. Elle est le principal anti-oxydant de notre organisme. On peut en prendre 5 g par jour.

• ***Vitamine E (tocophérol) :*** (huile de Périlla). Elle est la principale vitamine liposoluble anti-oxydante et protège les membranes cellulaires de notre système cardio-vasculaire. Elle protège par ailleurs contre les attaques des radicaux libres et les dommages de l'oxydation. Elle diminue la viscosité des plaquettes et le risque de formation de caillot.

• ***Vitamine B2 (riboflavine) :*** est le cofacteur de la flavine-adénine-dinucléotide (FAD), l'une des principales molécules de transport d'énergie cellulaire présentes dans les centrales

énergétiques microscopiques de l'ensemble de nos cellules.

• ***Vitamine B-3 (niacine) :*** la niacine est un nutriment essentiel, cofacteur de la nicotinamide-adénine-dinucléotide (NAD) et des molécules de transport d'énergie semblables. Cette molécule est l'un des principaux éléments de transport d'énergie de notre organisme.

• ***Vitamine B6 (pyridoxine) :*** est le cofacteur du phosphate pyridoxal qui joue un rôle important dans le métabolisme des acides aminés et des protéines dans toutes les cellules de notre organisme. Elle est nécessaire à la production de globules rouges, chargée de transporter l'oxygène dans toutes les cellules de notre corps, y compris celles de notre système cardio-vasculaire. Elle s'avère également essentielle à une structure optimale et à un fonctionnement parfait des fibres de collagène.

• ***Vitamine B12 :*** est nécessaire à un bon métabolisme des acides gras et de certains acides aminés dans les cellules de notre corps. Elle est nécessaire à la production des globules rouges.

• ***Acide folique :*** nutriment qui joue un rôle capital dans la production des globules rouges et dans l'apport en oxygène.

• ***Vitamine D :*** est essentielle à un métabolisme optimal du calcium et de la phosphatase. Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium au niveau des parois artérielles car elle évacue entre autres le calcium présent dans les dépôts d'athérome.

• ***Inositol :*** est un composant de la lécithine. Il joue un rôle très important dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines dans toutes les cellules de l'organisme. Il est également indispensable au processus de communication biologique entre les organes et les cellules. Les hormones, comme l'adrénaline, l'insuline ou d'autres molécules sont des signaux extra-cellulaires. Lorsqu'une hormone s'arrime à une cellule, elle a pour but de lui transmettre une information. L'inositol participe au mécanisme de lecture de cette information à travers la membrane cellulaire. Il assure donc l'efficacité de ce processus de communication biologique crucial pour une bonne santé cardio-vasculaire.

Minéraux

Les minéraux sont des nutriments indispensables. Parmi les principaux : le calcium, le magnésium et le potassium. Les minéraux sont nécessaires à une multitude de réactions catalytiques qui ont lieu dans chacune des cellules de notre corps.

• ***Le calcium*** assure une bonne contraction des cellules musculaires dont celles du muscle cardiaque. Il est nécessaire à la conduction des influx nerveux et assure ainsi un rythme cardiaque parfait.

• ***Le magnésium*** est l'antagoniste naturel du calcium. Il joue un rôle essentiel dans la normalisation de l'hypertension artérielle. Il prévient les troubles du rythme.

• ***Le potassium*** est particulièrement important pour une bonne conduction des influx nerveux et assure un rythme cardiaque équilibré. (Vérifier la kaliémie).

Oligoéléments

Les oligoéléments, tels que le zinc, le manganèse, le cuivre, le sélénium, le chrome et le molybène sont des nutriments essentiels. Ils jouent un rôle de catalyseurs dans des milliers de réactions biochimiques. Leur quantité nécessaire est infime.

La silice organique restaure le collagène : Virsil (silice organique + vinaigre de chêne, sans paraben), 1 bouchon + eau matin et soir (Aromalia).

Acides aminés

Les acides aminés sont les éléments de construction des protéines. La plupart d'entre eux proviennent de l'alimentation et de la dégradation des protéines. Beaucoup d'acides aminés peuvent être synthétisés dans notre organisme si besoin est ; ils sont appelés acides aminés « non essentiels ». Les acides aminés qui ne peuvent pas être synthétisés sont appelés acides aminés « essentiels ». Les prendre dans la forme lévogyre, exemple L. lysine.

• ***Lysine :*** acide aminé essentiel, son apport quotidien est indispensable. Elle est un élément de base du collagène et des autres molécules constituant le mésenchyme. Elle assure la

protection des vaisseaux sanguins. Elle est indispensable à la formation de la carnitine.

• ***Proline :*** élément de base du collagène. Elle neutralise le pouvoir adhésif des particules de graisse. À l'inverse de la lysine, elle peut être synthétisée par l'organisme ; toutefois, elle ne suffit pas. Il faut en fournir à l'organisme.

• ***Arginine :*** assure de nombreuses fonctions métaboliques. En ce qui concerne le système cardio-vasculaire, elle diminue la pression sur les parois artérielles, très utile dans l'hypertension artérielle. Elle réduit la viscosité des plaquettes et améliore ainsi la fluidité du sang (8 à 10 g/j).

• ***Cystéine :*** autre acide aminé essentiel qui agit à plusieurs niveaux, car elle est un élément de base du glutathion, un des plus importants antioxydants produits par l'organisme. Il protège la partie interne des parois vasculaires (appelée intima) et le tissu conjonctif contre les radicaux libres.

• ***L. Carnitine :*** nutriment essentiel de la plus grande importance. Elle transforme les lipides en énergie. Elle transporte les molécules d'énergie à l'intérieur et à l'extérieur des mitochondries (centrales énergétiques cellulaires). Cette fonction est essentielle au niveau du système cardio-vasculaire et du cœur. C'est un carburant cellulaire vital. La carnitine profite également aux cellules électriques du cœur et ses deux noyaux responsables de la conduction électrique. La carnitine empêche les troubles du rythme (6 à 9 g/j).

• ***Coenzyme Q10*** est un autre nutriment essentiel important. On le connaît aussi sous le nom d'ubiquinone. Il occupe la fonction de catalyseur pour la centrale énergétique de chaque cellule. Le cœur qui fournit un énorme travail en a un gros besoin. On relève une carence dans l'insuffisance cardiaque. En prendre en gélule de 100 mg (2 à 3 par jour).

• ***Pycnogénols et autres bioflavonoïdes :*** les pycnogénols font partie d'un groupe de bioflavonoïdes des proanthocyanidines qui exercent plusieurs fonctions capitales dans le système cardiovasculaire. Ce sont de puissants antioxydants couplés aux vitamines C et E. Ils limitent les dégâts provoqués par les radicaux libres dans le système cardio-vasculaire. Combinés avec la vitamine C, les pycnogénols exercent une fonction particulière au niveau de la stabilisation des parois des vaisseaux sanguins et des

capillaires. Ils se combinent à l'élastine, la plus importante molécule d'élasticité.

• ***Taurine :*** (arythmie) 500 mg à 2 g par jour.

ACIDES GRAS

Les acides gras jouent un rôle structural primordial au niveau membranaire. Les acides gras saturés sont linéaires. Des phospholipides composés d'acides gras saturés forment une structure membranaire dense et rigide. Inversement, les acides gras polyinsaturés sont courbes et volumineux dans l'espace. Leur présence au sein des phospholipides augmente l'espace inter-moléculaire et procure à la membrane cellulaire une fluidité physiologique et le passage des nutriments (insuline, digitaline…).

Les acides gras de nos membranes sont d'origine alimentaire. En fonction de la longueur de la chaîne carbonée et de la saturation des acides gras que nous consommons, nous allons fabriquer des membranes cellulaires plus ou moins fluides, ce qui peut entraîner un certain nombre de pathologies.

L'influence bénéfique des huiles de poisson sur le système cardiovasculaire, en particulier du plancton, un krill dépourvu de polluants, est maintenant largement reconnue. L'ingestion de poissons gras, riches en DHA et EPA (acide gras à longue chaîne C20 et C22), améliore la déformabilité des hématies et la microcirculation dans les capillaires. S'y ajoute aussi un effet antiagrégant plaquettaire direct. Les EPA et DHA (acides eicosapentaénoïque et docosahexaénoïque) diminuent la viscosité du sang et induisent une dilatation des vaisseaux, en favorisant la synthèse de la prostacycline (vasodilatateur), au détriment du thromboxane A2 (vasoconstricteur).

Les huiles de poisson sont utilisées en cardiologie à titre préventif, chez les individus à risque coronarien élevé. Des études réalisées chez des cardiaques ayant subi une dilatation endoluminale des coronaires, ont montré que la prise d'huile de saumon diminuait fortement le taux de re-sténose précoce. Par ailleurs, elles diminuent la prise de la digitaline chez les cardiaques.

ANTIOXYDANTS

Il est absolument nécessaire de se protéger des radicaux libres par un apport des substances antioxydantes directes ou indirectes. Les radicaux libres agressent les phospholipides qui constituent les membranes. L'organisme possède des systèmes adaptés composés d'enzymes : la superoxyde dismutase (SOD), la catalase, la glutathion-peroxydase. Ces enzymes n'agissent qu'en présence d'oligoéléments particuliers : zinc, sélénium, cuivre, manganèse.

Il existe aussi des corps qui agissent directement en piégeant les radicaux libres, tels que les vitamines C, E, A et bêta-carotène et des substances d'origine végétale fournies par la phytothérapie, notamment les polyphénols (flavonoïdes) les terpènes, les saponines.

L'ORDONNANCE

• EPA-Krill (gélules de 500 mg d'oméga 3) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.
• Ail-coenzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules.
• Oxyolyse (açai, grenade, goji) : 2 fois, 2 gélules, plusieurs mois.

Ces trois produits indispensables au labo Phyt'Inov.

• Levure de bière (vitamine B) : 2 gélules/jour.
• Sélénium : 2 gélules.
• Calcium + vit. D : 2 gélules.
• Magnésium marin + vit. B6 : 2 gélules.
• Zinc + vit. B6 : 2 gélules le matin au lever.
• Acérola (vit. C) : 4 à 6 comprimés à croquer.
• Kito card Q10 : 2 fois, 2 gélules.

Tous ces produits au labo Aromalia.

Si terrain inflammatoire (vitesse de sédimentation et C. réactive protéine sont élevés) le matin :

– 50 gouttes de *Ribes nigrum* (cassis) Bg. Mac. Glyc.1D 1 fl.250

– Symbiosal : (sel naturel, chitosan). Conseillé aux cardiaques et hypertendus. (Labo Han Asiabiotech) + Oméga 3 EPA (EPA-Krill, le plancton est dans les profondeurs,

exempt de pollutions).

GEMMOTHÉRAPIE

• ***L'Aubépine :*** c'est la plante du cœur par excellence. Action anti-scléreuse. Agit comme draineur du cœur. Grand remède des arythmies fonctionnelles (extra-systole, tachycardie). Normalise la tension artérielle. Renforce la force contractile du cœur. Indiquée dans les séquelles d'infarctus, le cœur fatigué, anxiété précordiale. Équilibre le système vago-sympathique.

• ***Le Cornouiller sanguin :*** draineur des artères. Anti-inflammatoire. Grand remède antithrombotique, anticoagulant. Antinécrotique sur les tissus. Joue un rôle dans les dysthyroïdies. À employer dans artérite, athérosclérose, cœur sénile pré-infarctus.

• ***Le Lilas :*** draineur du cœur qui combat le spasme cardiaque. Action spécifique sur les coronaires qu'il contribue à désobstruer. Permet d'éviter les opérations de pontage.

matin 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* (aubépine) Bg. Mac. Glyc.1D 1 fl.250
midi 50 gouttes + eau *Cornus sanguinea* (cornouiller) Bg. Mac. Glyc.1D 1 fl.250
soir 50 gouttes + eau *Syringa vulgaris* (lilas) Bg. Mac. Glyc.1D 1 fl.250

Ou

Gemo-Irrigation : Contient trois macérats à tropisme cardio-vasculaire.

• Macérat d'Olivier : *Olea europaea* est hypotensif et agit sur l'ensemble des troubles de l'hypertension artérielle (céphalées, mouches volantes, vertiges, bourdonnements d'oreilles). Son action directe sur l'hypertension est complétée par un effet diurétique. Il élimine l'excès de cholestérol, favorise une meilleure circulation cérébrale, soulage les névralgies.

• Macérat de Cornouiller : *Cornus sanguinea* employé pour drainer les artères et comme anti-inflammatoire. Il agit également en cas d'hémorragies. Il soulage les artérites des

membres inférieurs. Il favorise la fluidité sanguine ; régule le rythme cardiaque ; évite les infarctus ; résorbe les œdèmes.

• Macérat d'Aulne : *Alnus glutinosa* employé pour fluidifier la circulation. Grand remède du système circulatoire. Soulage les maux de tête d'origine digestive ou circulatoire. Il est particulièrement actif dans les trous de mémoire. Cette association a pour but d'améliorer la circulation artérielle.

Le bourgeon de Cornouiller favorise la fluidité sanguine et nettoie les artères, le bourgeon d'Aulne améliore la circulation sanguine et les jeunes pousses d'Olivier potentialiseront ces effets par une stimulation générale de l'organisme.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois). Coût : 24 euros.

4 gouttes, 3 fois par jour dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin.

– Contre le cholestérol

Extrait de levure de Riz rouge : La levure de Riz rouge fait baisser le taux de cholestérol LDL et favorise le bon cholestérol HDL. Même en suivant un régime strict sans graisse ni sucre, votre foie va fabriquer en excès cette mauvaise graisse par l'action d'une enzyme : l'HMG-CoA réductase. C'est en neutralisant cette enzyme que la levure de Riz rouge réduit la production excessive de graisses. Les suppléments de levure contiennent neuf monacolines qui ne sont ni plus ni moins que des statines, c'est-à-dire des substances qui inhibent la synthèse du cholestérol. La principale monacoline (lamonacoline K) qui se trouve dans la levure de Riz rouge est la lovastatine.

Il faut espacer la prise de levure de Riz rouge et la consommation de jus de pamplemousse d'au moins deux heures car l'assimilation de l'une bloque celle de l'autre. Précaution d'emploi : Pour les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes de moins de 18 ans, en cas de maladie hépatique ou rénale, hypersensibilité à la lovastatine, taux anormalement élevé de transaminases (enzyme dont le taux s'élève en cas d'infarctus ou hépatite virale).

Boîte de 100 gélules.

Prendre 1 gélule + eau avant les 3 repas.

Au Labo La Royale, N° vert.

Voir chapitre AVC.

INTOXICATION AUX MÉTAUX LOURDS

Certains métaux sont des thérapies, d'autres métaux lourds altèrent les métabolismes et tuent.

Parmi les métaux, le plomb génère une intoxication chronique appelée « saturnisme ». Elle touche les enfants de moins de 3 ans. Elle est favorisée par l'absorption des débris de peinture ou la consommation d'eau qui a cheminé dans des tuyaux de plomb.

L'aluminium que l'on trouve dans certains vaccins, pourrait être à l'origine de la maladie d'Alzheimer. La fibromyalgie et la myofasciite à macrophages sont deux pathologies redoutables qui prennent de plus en plus d'ampleur et gâchent un nombre incalculable de vies. On le trouve partout : dans les barquettes de produits surgelés, dans un nombre incalculable de produits de beauté, des dentifrices, des déodorants… et, comme le mercure, dans certains médicaments allopathiques.

L'arsenic et l'argent favoriseraient les maladies auto-immunes et le plus omniprésent, le mercure, que l'on trouve dans les alliages dentaires. Il se libère au cours de la mastication. Les vapeurs de mercure sont libérées à chaque repas. Après s'être libéré, le mercure gagne la cellule après avoir, au préalable, endommagé la barrière hémato-méningée qui, dans des conditions normales, est un filtre extrêmement efficace. Ce sont surtout les cellules nerveuses qui sont atteintes. Une grande partie du mercure est absorbée par le cerveau qui est composé par des lipides, dès lors que le mercure est soluble dans les lipides, il cause ses dommages dans le tissu nerveux. Il altère aussi les protéines qui constituent de vastes complexes liés aux lipides, les enzymes, les membranes, ainsi que les organites intra-cellulaires, les mitochondries, l'ADN et la mitose lors de la division des chromosomes. Il altère l'ensemble du cerveau.

On peut passer en revue l'ensemble des pathologies neuro-dégénératives et les différents organes. Chaque fonction reliée à ces régions du diencéphale sera perturbée. En tête, l'hypothalamus, siège de centres supérieurs du système neuro-végétatif, qui joue un rôle capital dans les équilibres vitaux (régulateur thermique, hydrique, comportement alimentaire). L'homéostasie (équilibre l'ensemble des paramètres) est affectée. Quand il envahit l'amygdale (dans le cerveau), les émotions subconscientes qui sont son domaine ne permettront pas au conscient d'agir avec équilibre. Quand il affecte l'hippocampe, le siège de la mémoire, les processus cognitifs seront perturbés. C'est ainsi que certains seront étonnés de constater que l'enfant ne retienne pas sa table de multiplication. Par ailleurs, il a été observé que les deux régions frontales du corps calleux sont beaucoup plus petites chez les enfants atteints. Dans l'Alzheimer, il y a toujours une lésion de l'hippocampe. Dans le Parkinson, il y a une relation défectueuse entre deux noyaux cérébraux, le *Locus niger* et le *Pallidum*, qui assurent normalement un équilibre. Le mercure interfère au niveau des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine). Il brouille les communications. Certaines professions « à risques » sont plus partiellement exposées. Les dentistes présentent un taux de dépression et de suicide largement supérieur à la moyenne. Leurs assistantes font des fausses couches à répétition.

La flore intestinale est perturbée. Les mycoses et le *Candida albicans* prolifèrent et génèrent un état de mal-être. L'appareil digestif en subit les conséquences : troubles digestifs et nutritifs, avec, entre autres, de l'anorexie, des brûlures de l'œsophage, de la stomatite avec haleine fétide, nausées, gencives rétractées saignant facilement, dents cariées, noirâtres, aphtes.

En résumé, tous les organes sont atteints (appareil respiratoire, le sang, le foie, les os, la thyroïde…). L'hypophyse, le chef d'orchestre des hormones, a perdu son feed-back (effet rétro-actif).

EXAMEN

L'examen high-tech est représenté par les porphyrines

urinaires. C'est la vitrine de l'intoxication de l'organisme. Le dosage fractionné des phorphyrines urinaires permet d'affirmer une intoxication. Son profil offre une orientation étiologique (métaux lourds, composés organiques).

Labo Philippe Auguste.

ÉVALUATION CLINIQUE

• Impact sur l'organisme d'une surcharge toxique quelle qu'elle soit.

• Diagnostic différentiel de l'intoxication aux métaux lourds (Pb, Hg, As, Al).

• Impact des alliages dentaires.

• Surveillance des thérapeutiques de chélation.

RECHERCHE D'UNE COMPOSANTE TOXIQUE DANS :

• Syndrome de fatigue chronique.

• Syndrome d'hypersensibilité chimique.

• Fibromyalgie.

• Troubles neurologiques, (cognition, apprentissage).

• Déficit immunitaire.

CONSEILS GÉNÉRAUX

La stimulation des émonctoires sera favorable à l'élimination des toxines :

• Boire beaucoup d'eau pour stimuler la diurèse (urines). Très important durant toutes techniques de désintoxication.

• Améliorer le transit intestinal.

• Sport et sauna pour la transpiration.

• Les plantes venant stimuler le foie ou/et les reins.

• Certains aliments permettent cette détoxination en particulier les crucifères : choux, brocolis…

HOMÉOPATHIE

On pourrait recourir au mercure à des doses infinitésimales sous forme d'isothérapie, mais il semblerait que ces préparations homéopathiques ne feraient que déplacer le

mercure et ne l'évacueraient pas. En revanche, on peut traiter le terrain qui présente une diathèse particulière qu'on appelle la sycose.

– *Poconéols :* détoxination des métaux lourds et des toxines avec Poconéols 1 + 5 + 7 : prendre 15 gouttes de chaque par jour, pendant 20 jours, à renouveler.

– *Thuya 9 CH :* 1 dose/semaine pendant 2 mois. Puis 1 dose en 15 CH tous les 15 jours pendant 2 mois. Puis 1 dose en 30 CH par mois, pendant 6 mois.

CHÉLATEURS

Ces conseils généraux ne sont pas toujours suffisants pour éliminer les métaux lourds. Car certains ne peuvent pas s'éliminer par eux-mêmes. Ils sont souvent fixés dans les tissus conjonctifs et graisseux surtout, car ils sont lipophiles. Ils doivent donc être fixés à une molécule hydrophile pour être éliminés naturellement. Ils ont besoin pour cela de l'aide d'un « chélateur ». C'est-à-dire une substance hydrophile capable d'aller chercher le toxique, de l'accrocher à elle et de la transporter jusqu'à un émonctoire : urines, selles surtout, afin de l'éliminer.

Les chélateurs les plus connus sont :

• *La Chlorella* qui est une algue unicellulaire d'eau douce chinoise qui absorbe les métaux lourds et les polluants ; tellement avide qu'elle doit être cultivée à l'abri de toute influence environnementale toxique. Elle recèle une grande quantité de chlorophylle (la plus importante de tous les végétaux). Elle stimule l'érythropoïèse et facilite l'élimination du cholestérol de la lumière intestinale. Sa composition est très riche en protéines et en acides aminés, du fer, du bêta-carotène, le groupe des vitamines B, dont une grande quantité de B12, essentielle pour les cellules nerveuses. Non contente d'être un stimulant général (elle augmente les érythrocytes et les plaquettes et diminue le cholestérol sanguin), elle augmente l'immunité en stimulant la lignée blanche (leucocytes, macrophages, interféron). Antibiotique naturel, comme l'extrait de pamplemousse et la propolis, elle combat les bactéries pathogènes sans altérer la flore intestinale. Elle renforce également la muqueuse intestinale, souvent atteinte

par la présence des métaux.

• L'Ail (commun) et l'Ail des ours, en plus de leur capacité préventive contre le cancer, sont riches en sélénium et germanium. Ils ont la capacité de détoxiquer l'organisme de ses métaux lourds.

• La Coriandre a la propriété de libérer les métaux lourds comme le plomb, le mercure ou l'aluminium. Elle aurait la capacité de déloger le mercure du cerveau.

À utiliser en grains mélangés dans l'alimentation ou 2 gouttes d'huile essentielle, 2 fois par jour.

Selon le docteur Klinghardt, grand spécialiste de la détoxication des métaux lourds, il faut respecter un protocole. Toujours commencer par la *Chlorella* : 1 gramme 2 à 3 fois par jour, en dose progressive. Après 3 mois, ajouter quelques gouttes d'Ail des ours qui soulage l'émonctoire « rein ».

AUTRES DÉPOLLUANTS

- Le Charbon de bois *activé* en poudre, à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par jour pendant 3 mois. Ce produit aurait la capacité d'absorber et de drainer tous les produits toxiques que contient l'organisme. (Labo Aromalia) Utile dans la dialyse rénale.
- *Le Carduus marianus*, le Chardon Marie, neutralise les radicaux libre du foie et maintient le taux de glutathion (antioxydant détoxiquant). Il stimule les fonctions du foie et de la vésicule biliaire.
- La Sève de bouleau est un excellent traitement de détoxication et de régénération.
- Le Desmodium stimule les fonctions hépatiques et régénère les hépatocytes (en solution).
- Ou mieux, le Han-Hepa (extraits aqueux pulvérisés de kaki, de lycium, de thé vert, d'estragon, de graines germées, d'écorce de citron) 3 gélules le matin au réveil, 3 gélules le soir au coucher, 2 à 3 mois. (à commander au labo Aromalia)
- Jus d'*Aloe vera :* Rôle de détoxiquant général. 1 c. à soupe, 2 fois par jour (labo Aromalia).
- Quantakel *:* (chlorophylle, chelatrex et 6 algues), 1 gélule avant les 3 repas en attaque. (1 mois), 2 gélules le matin

à jeun en entretien. (à commander au labo Phytoquant)

• Xenosulf : Ce concentré, de quatre algues et trois extraits végétaux, purifie l'organisme. Il favorise la neutralisation et l'élimination des métaux lourds et des xénobiotiques. Il stimule les fonctions hépato-biliaires.
Prendre 1 cp après les deux repas pendant dix jours.
Entretien : 2 cures de 20 jours au printemps et à l'automne.
Labo Le Stum. Tel : 02 97 88 15 88.

• Élixir dépuratif

Composé de quatre plantes : Bardane, Boldo, Bouleau, Romarin.

Cette association draine l'organisme et élimine les toxines de l'organisme. Action bénéfique sur le foie. Assure un nettoyage de l'ensemble de l'organisme.

Flacon de 200 ml.

Mettre 6 ml dans une bouteille d'eau peu minéralisée (Mont Roucous, sinon Volvic). Boire dans la journée. 1 mois.

Labo La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

• Extrait fermenté de Papaye

Il retarde de façon significative la peroxydation des lipides dans le plasma sanguin et les membranes des érythrocytes de patients avec le virus de l'hépatite B, un diabète insulino-dépendant ainsi que chez des patients soumis à des irradiations curatives ou accidentelles. À court terme, le traitement a pour résultat une normalisation des niveaux de glutathion chez les patients irradiés. Il a également provoqué l'induction de la catalase et de la MNSOD dans les globules blancs circulants des patients souffrant de tumeur, d'hépatite et de diabète insulino-dépendant.

L'extrait de Papaye fermenté possède une puissante activité anti-oxydante (20 fois supérieure au moins à celle de la vitamine E) et une remarquable capacité immunostimulante mesurable sur de nombreux paramètres. La fermentation de ce fruit tropical est un aliment fonctionnel capable de contrôler les radicaux libres en éliminant les radicaux hydroxyles. Il agit subsidiairement comme anti-inflammatoire et chélateur des métaux lourds. Il est dénué de toxicité et d'effets

secondaires, ce qui permet de le recommander dans un grand nombre de pathologies à composante oxydative et immunitaire. Des publications confirment l'utilité clinique de cet extrait en cas de sida et en immunologie. Beaucoup de bien portants l'utilisent à titre préventif ou comme produit anti-vieillissement.

Boîte de 100 gélules.

Prendre 1 gélule avant les 3 repas.

La Royale.

• Sève pure de Bouleau

La sève pure est un merveilleux diurétique et dépuratif. Elle est un remarquable draineur de l'organisme. Elle active la diurèse et l'élimination des déchets organiques : acide urique, urée et cholestérol. Elle est également vermifuge, détersive et antilithiasique (prévention des calculs urinaires). Elle a également une action très efficace en cas de problème de peau. C'est un précieux remède dans les infections rhumatismales et les diverses intoxications. Après le drainage, elle reminéralise.

Un flacon de 200 ml (cure d'un mois). Coût 22 euros.

Bien agiter le flacon avant l'utilisation. Mettre 2 ml (soit 1 cuillère dose) dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour, au moment des repas.

Vous pouvez aussi verser 6 ml d'élixir (3 cuillères dose) dans un litre d'eau, à consommer tout au long de la journée.

• Il existe aussi un Gemo-draineur.

Contient trois macérats : Cassis, Tilleul, Genévrier.

Il stimule le foie et les reins et diminue les impuretés et les toxines.

Flacon de 15 ml.

10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

NUTRIMENTS

Toujours stimuler le foie, l'organe maître de la désintoxication et renforcer la flore intestinale.

– Han-Hepa : 3 gélules le matin à jeun et 3 gélules le soir au coucher. 1 mois.

– Proflore : 1 gélule le matin au petit déjeuner. 2 cures de 3 semaines par trimestre.

Les deux produits au Labo Phyt'Inov.

LARYNGITES

Le larynx constitue le premier tronçon de l'arbre uniquement respiratoire. Il est formé de pièces cartilagineuses recouvertes par des replis membraneux que sont les cordes vocales. Il est situé en avant du pharynx. Le pharynx est un conduit musculo-membraneux qui constitue un carrefour des voies digestives et respiratoires. Au niveau de ce carrefour, les aliments passent en arrière dans le pharynx et l'air passe en avant dans le larynx. Le larynx se prolonge par la trachée artère puis les bronches. Il a pour rôle de véhiculer l'air, mais surtout il est à l'origine de la voix humaine. C'est la raison pour laquelle une atteinte du larynx a pour principal symptôme une modification de la voix, la plupart du temps un enrouement.

➢LARYNGITE AIGUË

La laryngite aiguë est l'inflammation du larynx en rapport avec une infection virale (rhinopharyngite le plus souvent). Il faut bien distinguer le cas de l'enfant et le cas de l'adulte. En effet, chez l'adulte, la laryngite ne porte pratiquement jamais à conséquence. Chez l'enfant et plus particulièrement chez le nourrisson, il existe un risque de suffocation qui rend la situation tout à fait différente.

Laryngite de l'adulte

Elle peut commencer de trois modes différents :

• Une laryngite virale isolée avec plus ou moins de fièvre.

• Une laryngite associée à une rhinopharyngite.

• Une laryngite dans un tableau de grippe avec forte fièvre et grande fatigue.

Laryngite simple

Si l'enrouement est le premier symptôme et reste dominant

tout au long ; il peut s'accompagner ou non de fièvre ou de toux.

– *Arum triphyllum 5 CH :* voix enrouée avec brûlure très vive de la gorge et du larynx. Le sujet se tient le larynx pour pouvoir avaler. L'enrouement s'aggrave par la parole.

– *Causticum 5 CH :* l'enrouement se produit après une exposition au froid sec. Il est plus important le matin. Le sujet a l'impression d'avoir une plaie à vif au niveau du larynx. La toux associée est sèche et brûle la poitrine. Il est amélioré après avoir parlé.

– *Hepar sulfur 7 CH :* laryngite avec hypersensibilité au froid sous toutes ses formes. L'air froid redéclenche la toux, ainsi que le fait d'être légèrement découvert. Sueurs importantes. Aggravation des symptômes le matin. La toux est sèche et aboyante avec sensation de chatouillement au larynx. Sensation d'écharde dans la gorge.

– *Rumex crispus 5 CH :* enrouement de laryngite avec hypersensibilité à l'air frais. Ces sujets passent, toute la saison froide, cachés derrière leur écharpe. La toux qui accompagne la laryngite est sèche, sous forme de quintes provoquées par le moindre air frais. Il y a une sensation de chatouillement derrière le haut du sternum (derrière le nœud de cravate).

– *Spongia tosta 5 CH :* l'enrouement est très rauque et consécutif à un coup de froid. Le sujet a mal en parlant et la zone du larynx est douloureuse à la pression. La toux, sèche, fait un bruit de planche qu'on scie. Il est amélioré par les boissons chaudes et en mangeant.

Laryngite avec mal de gorge et rhinopharyngite

Dans ce cas, la laryngite est la conséquence d'un coup de froid qui a commencé par attaquer le nez et/ou la gorge, puis l'infection a gagné le larynx.

– *Aconitum napellus :* après un coup de froid vif et brutal, chez un individu jeune et sthénique, le plus souvent vers minuit, toux sèche, croupale, avec hyperthermie, soif

vive d'eau froide. Absence de sueurs. Agitation anxieuse. Prescrire en 7 ou 9 CH, 3 granules toutes les 5 minutes. Espacer suivant amélioration. Cesser lorsque les sueurs apparaissent.

– *Arum triphyllum :* laryngite chronique par usage prolongé de la voix. Le patient perd facilement le contrôle de ses cordes vocales, au moment où il veut élever la voix, il s'enroue ou prend une voix bitonale. Laryngite des personnes qui utilisent leur voix en permanence (enseignants, conférenciers).

– *Belladonna :* toux sèche, d'apparition brutale, avec sécheresse des muqueuses chez un sujet congestionné, fébrile, transpirant abondamment, hyperesthésique, frileux, le plus souvent abattu. Prescrire en 7 ou 9 CH, 5 granules toutes les heures. Espacer suivant amélioration.

– *Hepar sulfur :* toux croupale, rauque, aboyante, après un coup de froid vif, survenant en général brusquement après minuit. Amélioration par des applications chaudes et humides chez un malade frileux dont les sueurs ne soulagent pas. Prescrire en 15 ou 30 CH. Une dose unique suivie du remède symptomatique de laryngite aiguë par les symptômes. Il est préférable d'employer des dilutions hautes, les dilutions basses pouvant favoriser un processus suppuratif débutant par ailleurs (otite par exemple).

– *Kalium bichromicum 5 CH :* laryngite chronique avec voix enrouée par temps humide. Douleur quand le patient avale, comme si la nourriture passait sur un endroit sensible.

– *Mercurius solubilis :* toux grasse productive, avec expectoration muco-purulente. Aggravation nocturne à la chaleur du lit. Frissons à fleur de peau et transpirations visqueuses, nocturnes qui n'entraînent pas de soulagement. Le malade présente en outre les signes buccaux caractéristiques : langue large étalée, jaunâtre, gardant sur les bords l'empreinte des dents, salivation épaisse, visqueuse et haleine fétide. Prescrire en 7 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

Laryngite avec grippe

Dans ce cas, c'est la fièvre d'emblée élevée qui domine avec des courbatures de tout le corps. Puis survient l'enrouement de la laryngite qui est alors une complication de la grippe.

– *Arnica montana 7 CH :* l'enrouement est plus marqué le matin et s'améliore au fur et à mesure que s'écoule la journée. Il donne la sensation d'une écorchure du larynx. La grippe donne une fièvre élevée qui abat, mais le lit paraît trop dur et le sujet change de place sans arrêt pour tenter d'améliorer ses courbatures intenses, et touche tout le corps comme s'il avait été battu.

– *Bryonia 5 CH :* picotement du larynx et enrouement aggravé en plein air et par le fait de parler. Aggraver par la chaleur. Il y a une toux sèche provoquée par un chatouillement du larynx. La fièvre donne une soif intense car la bouche et la gorge sont sèches. Le sujet boit de grandes quantités à la fois. Il est amélioré par le repos absolu et aggravé au moindre mouvement.

– *Eupatorium perfoliatum 7 CH :* l'enrouement est maximum le matin et donne une toux sèche qui brûle la poitrine. La grippe a démarré par des éternuements et un picotement à la racine du nez. La fièvre entraîne des courbatures qui incitent le sujet à remuer mais ne calme pas ses douleurs.

– *Rumex crispus :* toux sèche, continuelle, provoquée par une sensation de démangeaison au creux sus-sternal. Aggravation en inspirant de l'air frais, au point que le malade respire en se couvrant le nez, la bouche avec un mouchoir ou un lainage. Prescrire en 5 CH au rythme des accès de toux.

– *Sticta pulmonaria :* toux sèche, irritante, incessante, fatigante avec sécheresse de la muqueuse du nez. Sensation de pesanteur et d'obstruction à la racine du nez. Besoin constant de se moucher sans résultat. Prescrire en 5 CH toutes les heures, souvent en alternance avec *Bryonia* dont il est un bon complément.

Conseils

En même temps que les remèdes phytothérapiques et homéopathiques :

– Appliquer des compresses humides et chaudes sur l'avant du cou.
– Prendre des bains de pieds chauds et sinapisés.
– Faire quelques inhalations d'Eucalyptus ou de Pin sylvestre.
– Séjourner dans une température constante (18 °C), à atmosphère plutôt humide et à l'abri des poussières.
– Tabac et alcool interdits.
– Garder le plus possible le silence et ne parler qu'à voix basse.

Phytothérapie

– Tisane d'Erysimum (appelé aussi Vélar) :
6 g de la plante sèche pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 20 minutes. Pour renforcer l'action du breuvage : sucrer chaque tasse avec 1 cuillerée à soupe de sirop d'Erysimum composé. Prendre 3 ou 4 tasses ; l'une d'elles 30 minutes avant tout effort vocal.

La dessiccation fait perdre une grande partie de son efficacité à l'Erysimum, il est donc préférable d'employer le végétal frais. Sinon utiliser une plante récoltée au moment de la fructification (juillet-août) et conservée soigneusement à l'abri de l'air et de l'humidité.

La réglisse

La Réglisse est également précieuse dans les laryngites et les pharyngites.

On utilise la macération : 50 g de racine râpée dans 1 l. d'eau chaude. Laisser en contact pendant 24 h.

– Le polygala

Appelé aussi « herbe-au-lait », pris sous forme d'infusion à

30 g par litre d'eau ou employé en décoction concentrée (200 g pour 1 l. d'eau) calme les gorges irritées.

– Granions de Cuivre : 2 ampoules par jour.

– Balsofumine mentholée à 4 % : 3 inhalations par jour.

– Lysovir (4 huiles essentielles) : 2 gélules avant les 3 repas, 7 jours puis, 2 gélules avant les 2 repas, 1 à 2 semaines. +

– Proflore : 1 gélule le matin à jeun, 3 semaines (renforce la flore intestinale).

(Ces 2 produits au labo Phyt'Inov.)

Remèdes de « bonne femme »

La Ronce et les Mûres sont spécialement indiquées dans cette affection. Depuis l'Antiquité on leur attribue la propriété de resserrer les tissus et les vaisseaux capillaires et de diminuer les sécrétions muqueuses. La feuille et les fruits de la Ronce sont très riches en tanin qui a un effet bénéfique sur les petits vaisseaux. La Mûre lutte contre les bactéries et empêche les mycoses.

– *Décoction :* 50 g de feuille de Ronce dans 1 litre d'eau froide. Couvrir, porter à ébullition et laisser bouillir à feu doux, 15 minutes. Passer. En gargarisme le plus souvent possible, toutes les heures si nécessaire.

– *Sirop :* écraser suffisamment de Mûres pour obtenir ½ litre de jus. Laisser reposer au frais pendant 24 heures. Exprimer le jus. Ajouter 800 g de sucre et faire chauffer. Dès le début de l'ébullition, passer après avoir écumé. Mettre en bouteille dès que le sirop est froid. En gargarisme plusieurs fois par jour.

➢LARYNGITE DE L'ENFANT

Un larynx enflammé est forcément le siège d'un œdème. Chez l'enfant, les parois sont souples et la taille du larynx est plus petite. Le risque est donc une obstruction du larynx avec étouffement. De ce fait, une laryngite ne doit jamais être

négligée chez le nourrisson et l'enfant de moins de six ans.

Chez ces petits, la laryngite peut être une laryngite striduleuse. Dans ce cas, des spasmes, surtout nocturnes, viennent obturer le larynx provoquant une respiration typique avec inspiration très difficile. C'est exactement le contraire dans la crise d'asthme où c'est l'expiration qui est difficile. Ces crises de suffocation sont parfois appelées « faux croup » dans la mesure où elles rappellent les symptômes de la diphtérie.

En attendant le médecin, essayez de placer sur la gorge de l'enfant qui suffoque un cataplasme d'argile tiède. L'appel du médecin en urgence est une nécessité et le traitement homéopathique ne peut être envisagé que par le médecin homéopathe. Le médecin classique prescrira immédiatement de la cortisone qui résorbera l'œdème du larynx rapidement.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

- *Arsenicum album :* la laryngite est survenue progressivement sur plusieurs jours et s'aggrave la nuit autour de 2 h du matin. L'enfant a une soif intense et boit par petites gorgées répétées. Il est anxieux et agité et recherche la chaleur et les enveloppements qui l'améliorent.
- *Aconitum napellus :* laryngite striduleuse à la suite d'un coup de froid sec avec gorge rouge et sèche. Voix rauque. Toux croupale de survenue nocturne. Sensibilité du larynx au toucher. Syndrome fébrile aigu avec agitation et peau sèche.
- *Bromium :* la laryngite survient rapidement et s'accompagne d'une toux aboyante et fatigante. L'enfant ne supporte pas que l'on touche son cou qui est sensible. Il est aggravé dans une chambre chaude mais les boissons chaudes l'améliorent.
- *Hepar sulfur 7 CH.*
- *Spongia 5 CH.*

CONSEIL

N'oubliez pas d'humidifier l'air de la chambre. L'utilisation d'un générateur d'ions négatifs ou d'un diffuseur d'huiles essentielles permettra d'améliorer l'état de l'enfant. Vous pouvez aussi placer sur l'oreiller ou à côté un mouchoir sur lequel vous aurez versé quelques gouttes d'huiles essentielles.

DIFFUSEUR ATHMOSPHÉRIQUE

Mettre

5 ml d'H.E. d'Eucalyptus radiata +
5 ml d'H.E. Ravensara aromatica +
5 ml Ess. de citron.

Mélange « Air » (Aromalia).

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée : forme liquide (non grasse)

H.E. Melaleuca alternifolia 1 ml
H.E. Cupressus sempervirens 1 ml
H.E. Eucalyptus citriodora 0,5 ml
H.E. Lavandula super acétate 1 ml
Transcutol qsp 15 ml

Posologie bébé : appliquer 3 gouttes du mélange sur le cou et 3 gouttes sur le thorax, 3 à 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Posologie enfant : appliquer 4 gouttes du mélange sur le cou et 5 gouttes sur le thorax, 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

• Plus par voie rectale

bébé enfant
20 mg 30 mg H.E. Cupressus sempervirens
25 mg 35 mg H.E. Lavandula super acétate
25 mg 35 mg H.E. Eucalyptus radiata
10 mg 10 mg H.E. Ravensara aromatica

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire 1 suppo de 1 ou 1,2 gr dt 20.

Posologie enfant et bébé : 1 suppo par jour pendant 5 à 7 jours.

➢LARYNGITE STRIDULEUSE

C'est un accès de dypsnée laryngée, d'apparition brutale, avec toux rauque, aboyante, criarde, impressionnante. Elle est souvent favorisée par la présence de végétations adénoïdes et les poussées d'infection rhinopharyngée chez les enfants nerveux.

Le traitement de fond lorsque les laryngites se répètent est celui des rhinopharyngites à répétition. Les crises aiguës peuvent être rapidement et facilement jugulées avec des médicaments homéopathiques suivants :

– *Aconitum :* à la suite d'un coup de froid avec voix rauque.

– *Belladonna :* gorge rouge et sèche. Sensation de constriction. Transpiration.

– *Hepar sulfur :* toux croupale au moindre air froid.

– *Sambucus nigra :* œdème du larynx. Nez bouché et sec. Toux suffocante.

– *Spongia tosta :* sensation de sécheresse du larynx et de brûlures.

3 granules en 5 CH, 3 fois par jour du remède qui convient.

TRAITEMENT DES LARYNGITES

– Lysovir : (4 huiles essentielles antibactériennes, antivirales), 2 gélules aux 3 repas, pendant 1 semaine. Puis, 2 fois, 2 gélules, 15 jours.

– Proflore : (restaurer la flore intestinale), 1 gélule le matin à jeun. 3 semaines.

– Propolis pure : 4 fois, 2 gélules.

Ces trois remèdes au Labo Phyt'Inov.

• Macérat d'Aulne

Remède de tous les syndromes inflammatoires (rhinite, sinusite, bronchite, gastrite…). Il intervient également dans les infections (rhume, grippe). L'Aulne agit sur le rhumatisme articulaire aigu dans l'ostéoporose. Il draine l'estomac.

Flacon de 15 ml.

4 gouttes dans un grand verre d’eau avant les 3 repas.
La Royale.

LICHEN PLAN

Moins fréquente que l'eczéma ou le psoriasis, cette affection de la peau se manifeste par des plaques saillantes de couleur rouge violacé qui démangent.

Le nom de lichen plan a été donné à cette maladie de la peau car les plaques qui y apparaissent en fines stries blanchâtres ressemblent étrangement au lichen.

La localisation du lichen plan se situe le plus souvent aux membres supérieurs ou inférieurs (mains, poignets, plis du coude, jambes, chevilles ou pieds) mais aussi au bas du dos ou sur les muqueuses des parties génitales ou à l'intérieur des joues. Plus rarement, il s'attaque aux ongles ou au cuir chevelu, provoquant dans ce cas, une perte locale des cheveux.

Cette affection touche les adultes vers l'âge de 30 ans, sans distinction de sexe.

SIGNES CLINIQUES

• Dans l'atteinte cutanée

Il existe une inflammation de la peau avec une éruption récidivante qui démange. Elle est constituée de petites papules (zones légèrement surélevées) violettes, en forme de polygones qui peuvent confluer en plaques rugueuses avec des lambeaux qui se détachent (squames). Des lésions au niveau de la bouche sont souvent également présentes.

• Dans l'atteinte de la muqueuse

Dans 50 % des cas, le lichen plan atteint la muqueuse, isolée le plus souvent ou associée à une lésion cutanée. La localisation principale est la bouche, plus rarement les organes génitaux ou l'anus.

Il s'agit de petites plaques blanches sous forme de points,

sur la face interne des joues, sur la langue, les gencives, le vagin.

Sur le plan évolutif, on sait que 5 à 10 % des lichens buccaux dégénèrent en carcinome spinocellulaire. Il existe des lichens iatrogènes dont les principaux responsables sont l'or, l'arsenic, les antimalariques, l'éthambutol, la quinidine, les bêtabloquants, les dérivés thiazidiques, phénothiazines, et les tétracyclines.

• Lichen plan buccal

Il se présente sous la forme d'un réseau fait de points ou de papules (zones de muqueuses surélevées) blanches au niveau des joues et de taches plus larges au niveau de la langue.

L'évolution s'effectue par poussée avec rougeur entre les mailles du filet et parfois des érosions. Cependant, on observe que 5 % de cas de lichen plan buccal évoluent vers un cancer de la bouche.

Le traitement officiel utilise la vitamine A acide ou acide rétinoïque (Aberel®) en application locale ou des corticoïdes par voie générale dans les formes diffuses et mal supportées.

Vérifier la présence d'amalgames métalliques. (Voir chapitre : Intoxication aux métaux lourds).

CAUSES

Une seule certitude : le lichen plan est lié au système immunitaire qui s'attaque aux cellules de la peau.

Cependant, le lichen plan pourrait avoir une origine psychologique (maladie psycho-somatique). En effet, l'éruption des plaques survient souvent après un choc psychoaffectif (décès, stress intense, rupture…).

Bien que souvent bénin, le lichen plan a un impact important sur la vie quotidienne, surtout lorsque celui-ci atteint les parties visibles du corps (bras, jambes…) car ces malades éprouvent de la honte et craignent de les exhiber.

TRAITEMENTS

1. Homéopathie

Nous disposons de quelques remèdes souvent efficaces dans les maladies de peau.

– *Anacardium orientale :* papules avec un centre ombiliqué ; prurit aggravé par la chaleur et le grattage.

– *Arsenicum album :* lichen chronique avec papules sèches, rugueuses, écailleuses ; la peau est épaisse ; prurit amélioré par la chaleur.

– *Arsenicum iodatum :* papules ressemblant à celles d'*Arsenicum album* avec des squames plus abondantes.

– *Kalium arsenicosum :* papules confluentes avec squames ; la peau est sèche ; prurit aggravé par la chaleur.

– *Mercurius solubilis :* papules suintantes et croûteuses ; lichen buccal ou vaginal.

À prendre en 7 CH, 5 granules matin et soir, pour le remède retenu, durant 1 mois.

Si prurit :

– *Staphysagria :* prurit changeant de place au fur et à mesure du grattage.

– *Sulfur iodatum :* papules rouges ; prurit aggravé par la chaleur ; cas invétéré.

À prendre en 9 CH.

N.B. : On dit qu'un eczéma s'est lichénifié quand il persiste des plaques rouges avec des démangeaisons. Prendre Moducare et EAP-ca (voir maladies auto-immunes).

2. Oligoéléments

matin : Manganèse-Cobalt.

soir : Soufre.

La propolis : cette substance possède des propriétés anti-infectieuses et cicatrisantes. Anesthésiante, elle atténue aussi les démangeaisons. Á prendre sous sa forme concentrée à 20 % diluée avec de l'eau. L'idéal : l'utiliser en gargarisme, 3 fois par jour, après chaque repas. On peut aussi l'appliquer en spray directement sur les plaies, 3 fois par jour après un repas.

3. Huiles essentielles

H.E. Palmarosa 2 ml
H.E. Girofle (clou) 1 ml
H.E. Géranium rosat CV Égypte 2 ml
H.E. Laurier noble 2 ml

Conseil d'utilisation : en fonction de l'étendue à traiter, appliquer localement plusieurs gouttes du mélange, 3 fois par jour pendant 3 semaines.

• ***Voie cutanée :*** forme liquide (non grasse)
H.E. Ravensara aromatica 2 ml
H.E. Lavandula latifolia spica 3 ml
H.E. Cistus ladaniferus CT pinène 3 ml
H.E. Origanum heracleoticum 1 ml
H.E. Melaleuca alternifolia 1 ml
Transcutol qsp 30 ml
Posologie bébé et enfant : 1 application locale, 3 fois par jour, pendant 3 semaines et plus si nécessaire.

4. Les U.V.A.

Malheureusement, le lichen plan a une évolution capricieuse et il arrive que certaines formes soient rebelles aux traitements par cortisone ou qu'elles récidivent au bout de quelques mois. Dans ce cas, on peut avoir recours, en seconde intention, à la pulvathérapie, une technique qui consiste à exposer le malade aux rayons U.V.A. selon une puissance et un spectre définis par le médecin.

Pendant la séance, le patient reste debout et protège ses yeux avec des lunettes spéciales. À raison de deux à trois séances de quelques minutes par semaine, pendant un à deux mois. Ce traitement guérit efficacement des poussées et retarde la récidive.

5. Le laser (réservé au lichen buccal)

Cette toute nouvelle photothérapie interne viendrait à bout du lichen buccal. Selon une étude américaine récente, huit patients atteints de cette affection ancienne et rebelle à tout traitement ont été traités efficacement au laser, à raison d'une

séance hebdomadaire d'une minute. Sept d'entre eux ont vu leur lichen disparaître au bout de quelques semaines et se maintenir plusieurs mois après le traitement.

6. Stations thermales

Les bienfaits de l'eau thermale pourraient mettre fin aux éruptions disgracieuses. La Sécurité sociale reconnaît que le lichen plan peut être soigné en cure thermale en prenant en charge le séjour. Sachez que certains centres thermaux sont couplés avec des séances de psy. Deux stations spécialisées : Les Fumades (dans le Gard), Saint-Christau (Pyrénées-Atlantiques).

7. Phytothérapie

Voir dans le chapitre « Fissures et crevasses » les thérapies adaptées aux pathologies cutanées.

N.B. Toujours vérifier si intoxication aux métaux lourds (amalgame dentaire).

LUPUS ÉRYTHÉMATEUX DISSÉMINÉ

On l'appelle aussi maladie lupique.

Cette maladie inflammatoire touche de nombreux organes. Elle est caractérisée par une atteinte du tissu conjonctif (servant de trame de soutien aux organes) qui est considéré par l'organisme comme un élément étranger contre lequel il doit se défendre : c'est pourquoi on parle de maladie auto-immune qui correspond à une activation de l'immunité – du système de défense – contre son propre organisme.

Sa cause est inconnue (en dehors du contexte auto-immune), sauf pour les formes qui peuvent être induites par certains médicaments (10 % des cas).

SIGNES CLINIQUES

Cette maladie a fait l'objet d'études avec le docteur Jean Seignalet.

Le lupus érythémateux disséminé (LED) est relativement rare. Il frappe environ un individu sur mille, avec une nette prédominance féminine. Il débute le plus souvent chez l'adulte jeune. Il est corrélé aux gènes HLA-DR3 et HLA-DR2.

Les signes cliniques sont pour la plupart inconstants et très polymorphes. Les principaux symptômes sont recensés par le docteur Jean Seignalet.

• Les signes généraux (100 %) : fatigue, manque d'appétit, amaigrissement, fièvre.

• L'atteinte articulaire (90 %) : soit douleurs articulaires et musculaires, soit polyarthrite sans érosions osseuses sur les radiographies, à la différence de la PR.

• Les manifestations cutanées (71 %) : éruption locale du visage en forme d'ailes de papillon (56 %), sensibilité à la

lumière solaire, lupus discoïde.

• L'atteinte rénale (50 %) qui est une glomérulonéphrite, d'intensité variable, allant de la protéinurie et l'hématurie microscopique jusqu'à l'insuffisance rénale chronique.

• L'atteinte neurologique (40 %) : soit convulsions, soit troubles psychiques, soit autre symptôme neurologique.

• Les troubles cardio-vasculaires (hypertension artérielle, péricardite (30 %), myocardite, endocardite, artérite), les vaisseaux (formation de caillots) et le sang (chute des plaquettes et érythrocytes).

• Les infections, favorisées par la diminution des leucocytes sanguins.

• L'anémie hémolytique, due à la destruction exagérée des globules rouges par des autoanticorps.

• Le purpura (hémorragies du tissu sous-cutané), dû à la destruction exagérée des plaquettes sanguines par des autoanticorps.

• La pleurésie.

• Atteinte des ganglions et de la rate (splénomégalie).

EXAMENS

Le test de dépistage est la recherche d'anticorps antinucléaires.

Le prélèvement d'un petit morceau de tissu rénal pour un examen au microscope (biopsie) évalue l'évolution de la maladie.

C'est une maladie auto-immune (gène HLA-DR2 et DR4).

Les examens biologiques mettent en évidence une VS accélérée et surtout une floraison extraordinaire d'autoanticorps : anticorps antinoyaux entiers (99 %), à titre élevé en immunofluorescence et anticorps anti-ADN natif (95 %), très spécifiques de la maladie lupique. Au total 54 variétés d'autoanticorps ont pu être observées.

ÉVOLUTION ET COMPLICATION

L'évolution se fait par poussées entrecoupées de périodes de rémission de durée variable (de plusieurs mois à plusieurs années).

La grossesse et la période après l'accouchement favorisent les poussées. Des avortements spontanés sont fréquents.

Les formes cutanées ou articulaires sont bénignes.

Le traitement permet de limiter la durée des poussées. Les principales complications sont liées aux atteintes de certains organes, notamment des reins.

Traitement

Il pourrait se résumer en suivant le régime hypotoxique du docteur Jean Seignalet (80 % de bons résultats) :

- Suppression des céréales, à l'exception du riz et du sarrasin.
- Suppression des laits animaux et leurs dérivés.
- Suppression des aliments cuits au-dessus de 110 °C.
- Consommation d'un maximum de produits biologiques.
- Prise d'huiles vierges crues.
- Supplémentation en minéraux et en vitamines, (spiruline, eau bicolloïdale, Aromalia).

Nutriments

- Immuno n°8 : 3 fois, 1 gélule (labo Aromalia) de nombreux mois.
- Moducare : 3 fois, 2 gélules, 30 mn avant repas, 7 jours puis 3 fois, 1 gélule plusieurs mois (labo Effinat)
- EAP-Ca : 3 fois, 2 gélules aux repas, 5 jours sur 7 (labo Effinat)
- EPA-Krill : 2 gélules aux repas, plusieurs mois. Fluidifie les membranes, anti-inflammatoire. (Phyt'Inov).
- Oxyolyse (antio-xydant) : 2 gélules par jour, plusieurs mois. (Phyt'Inov)
- Proflore (flore intestinale) : 1 gélule avant le petit déjeuner. 2 cures de 3 semaines par trimestre. (Phyt'Inov)
- Silice organique pour restaurer le collagène. Virsil : 1 bouchon matin et soir (Aromalia).

Gemmothérapie (en pharmacie)

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D 1

flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Vitis vinifera* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Rosa canina* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

Gemo – concentré complexe

Selon organes atteints :

• Gemo-fatigue : macérats de Chêne, Vigne, Argousier.

• Gemo-cartilage : macérats de Genévrier, Bouleau, Pin.

• Gemo-défense : macérats d'Églantier, Aulne, Bouleau verruqueux.

• Gemo-douleur : macérats de Frêne, Séquoia, Romarin.

• Gemo-draineur : macérats de Cassis, Tilleul, Genévrier.

• Gemo-filtre (atteinte rénale) : macérats de Maïs, Orme, Genévrier.

• Gemo-microcirculation : macérats de Ginkgo biloba, Noisetier, Myrtille.

• Gemo-peau : macérats de Noyer, Orme, Cèdre du Liban.

• Gemo-stress : macérats de Figuier, Tilleul, Olivier.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin

La Royale N° vert 00 800 29 06 82 76

LOCALEMENT

• Aromaderm n° 3 : 2 à 3 applications par jour (labo Aromalia) Ou

• Onguent antidouleur (labo Phyt'Inov).

Voir chapitre : Maladies auto-immunes +

Livre du docteur Jean Seignalet, *L'alimentation ou la 3e médecine*, Ed. François Xavier de Guibert.

MALADIES AUTO-IMMUNES

Les maladies auto-immunes représentent aujourd'hui la troisième cause de maladies après les maladies cardio-vasculaires et les cancers. Nous suspectons qu'elles sont liées à notre mode de vie, mais plusieurs hypothèses émergent. Il reste à trouver la parade, car elles donnent lieu à des souffrances qui gâchent la vie.

Notre système immunitaire est chargé de nous défendre contre les agressions extérieures : bactéries, cellules anormales, toxiques… Il a pour fonction de faire la distinction entre le « soi » et le « non-soi ». Quand tout marche, c'est une machine admirable qui remplit bien son rôle. Mais parfois, il lui arrive de se tromper (ou d'être trompé) et il se met à cibler des anticorps contre ses propres organes ou tissus. On parle alors d'auto-anticorps qui agressent et dégradent le tissu ou l'organe visé. C'est ainsi que s'enchaînerait une litanie de dégradations créant de graves lésions de l'organe et de l'organisme et un chambardement de certains métabolismes. Cette viciation induit un ensemble de troubles qui sont réunis sous la domination générale de maladies auto-immunes.

QUATRE CLÉS POUR UN DIAGNOSTIC

• Présence d'un symptôme d'appel qui sont différents pour chaque maladie : douleurs de la polyarthrite, sécheresse oculaire de la maladie de Gougerot-Sjögren, baisse de la force musculaire de la myasthénie… mettent sur la voie du diagnostic.

• Présence d'un syndrome inflammatoire chronique : toutes les maladies auto-immunes ont en commun la présence d'un syndrome inflammatoire chronique qui se traduit par une élévation de la vitesse de sédimentation et de la protéine C réactive. Dans la zone agressée, les vaisseaux se dilatent, permettant un apport en forte quantité de plasma et de cellules

spécialisées. La perméabilité des capillaires et des veinules augmente, occasionnant la sortie de plasma générateur d'œdème et de leucocytes, d'abord des polynucléaires neutrophiles, plus tard des macrophages. Les leucocytes, attirés par des substances chimiques, migrent vers l'agresseur et la phagocytent, ce qui signifie qu'ils le captent, l'ingèrent et le détruisent. De nombreux médiateurs participent à l'inflammation aiguë (kinines, histamines, sérotonines, prostaglandines…).

• Présence d'auto-anticorps : la recherche et le dosage de certains auto-anticorps permettront d'établir de façon certaine le diagnostic. Chaque maladie auto-immune possède ses propres auto-anticorps comme les anticorps anti-endomysium et anti-transglutaminase pour la maladie cœliaque, les facteurs rhumatoïdes pour la polyarthrite rhumatoïde, les anticorps anti-ADN natifs du lupus érythémateux disséminé…

• Présence d'un HLA typique : il est également possible de rechercher certains antigènes tissulaires HLA qui sont présents dans des maladies auto-immunes comme le HLA B27, présent dans 90 % des spondylarthrites ankylosantes : Fiessinger-Leroy-Reiter, arthrites réactionnelles ; le DR15 dans la narcolepsie ; DR3 dans la maladie herpétiforme, myasthénie type 2, l'hépatite chronique A, maladie de Basedow, Hashimoto, Addison, le LED, DR7 dans la néphrose lipoïdique, le DR4 dans la maladie de Horton. La présence d'un HLA typique est un argument de plus en faveur du diagnostic de la maladie auto-immune recherchée.

LES DIFFÉRENTES MALADIES AUTO-IMMUNES

Selon le tissu agressé par les auto-anticorps, on distingue deux catégories de maladies auto-immunes :

1 – Celles qui attaquent un tissu présent en de multiples endroits (systémiques) du corps.

2 – Celles qui attaquent un organe spécifique.

Liste des principales maladies auto-immunes

1 – Maladies auto-immunes systémiques

– Artérite temporale,

– Connectivite mixte,

– Dermato-myosite,
– Lupus érythémateux disséminé,
– Maladie de Horton,
– Polyarthrite rhumatoïde,
– Polymyosite,
– Purpura thrombocytopénique,
– Rhumatisme articulaire aigu,
– Rhumatisme psoriasique (cartilage, synoviale),
– Sclérodermie,
– Syndrome CREST,
– Syndrome de Sharp.

2 – Maladies auto-immunes spécifiques d'organes

– Anémie de Biermer,
– Anémie hémolytique auto-immune,
– Cirrhose biliaire primitive (mitochondries),
– Dermite herpétiforme,
– Diabète de type 1 (insulinodépendant),
– Gastrite de type A,
– Granulomatose de Wegener,
– Hépatite chronique active (muscles lisses, microsomes, mitochondries),
– Maladie d'Addison,
– Maladie de Basedow,
– Maladie cœliaque,
– Maladie de Gougerot-Sjögren,
– Maladie de Lapeyronie,
– Myasthénie, (muscles striés),
– Narcolepsie,
– Néphrose lipoïdique de l'enfant (glomérules rénaux),
– Pelade (follicules pileux),
– Pemphigus,
– Syndrome de Goospasture (membrane V),
– Thyroïdite de Hashimoto,
– Uvéite antérieure aiguë (chambre antérieure de l'œil).

3 – Maladies suspectées d'être des maladies auto-immunes

– Autisme (HLA-DQ2),
– Cystite interstitielle,
– Maladie de Behçet,
– Maladie de Crohn,
– Neuromyotonie,
– Psoriasis,
– Rectocolite hémorragique,
– Sclérose en plaques, (oligo-dendrocytes, myéline),
– Vitiligo.

DES HYPOTHÈSES

• ***La piste génétique :*** Aujourd'hui, on s'oriente surtout vers la piste génétique ou des anomalies du système HLA (antigène situé sur les tissus). Mais, plutôt de prédispositions génétiques, car leur présence ne signifie pas systématiquement une maladie auto-immune.

• ***La piste intestinale :*** Le docteur Seignalet a axé ses travaux sur le trouble de l'absorption de l'intestin grêle dû à un excès de perméabilité. La membrane intestinale devenue poreuse, laisse passer des débris alimentaires et des toxines en tout genre qui contaminent l'ensemble de l'organisme et génèrent une intoxication générale. D'autres éléments agressifs étrangers seront des cofacteurs de la maladie auto-immune : le stress, l'abus de médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires, cortisone, bêtabloquants, vaccins…), les toxiques (mercure, plomb, aluminium…), une alimentation polluée, les radiations électromagnétiques. Tous ces éléments pourraient induire des maladies auto-immunes, en trompant l'organisme avec des molécules étrangères ou des fragments de virus ou de bactéries semblables à certaines substances de l'organisme, avec à la clef, la formation d'auto-anticorps ou la stimulation de gènes endormis.

• ***La piste infectieuse :*** Cette piste semble omniprésente. En effet, en permanence, de nombreux germes attaquent notre organisme. Ils franchissent la muqueuse intestinale lorsque l'intestin grêle est perméable. Le système immunitaire offre une parade en induisant des anticorps et des lymphocytes qui éliminent les importuns. Mais il arrive que certains germes subsistent ou se réactivent ultérieurement. Ils peuvent aussi se

localiser dans des endroits anormaux : le *Chlamydia pneumoniae* s'installe dans le cerveau et pourrait être une cause de la maladie d'Alzheimer. Ou encore les germes *Yersinia brucella ou Klebsiella pneumoniae* pour la spondylarthrite ankylosante. Ces infections chroniques, souvent silencieuses, vont épuiser le système immunitaire et favoriser le développement de certains auto-anticorps.

• ***La piste du stress :*** Le stress représente un facteur majeur dans la survenue de maladies auto-immunes. Rien d'étonnant lorsqu'on connaît les implications du stress sur le système immunitaire (via le système hormonal). C'est ainsi qu'un stress moyen ou une dépression induit une exacerbation de l'auto-immunité naturelle. Ne parle-t-on pas de psycho-neuro-immunologie ?

• ***Interactions entre système immunitaire, système nerveux et système endocrinien :*** De nombreux chercheurs, dont le docteur Jean Seignalet, ont mis en évidence des influences réciproques entre les cellules immunes, nerveuses et endocrines :

– Action du système nerveux sur la réponse immunitaire : certains neuropeptides libérés au niveau des terminaisons nerveuses stimulent ou inhibent la réponse immune.

– Action des cellules immunes sur les cellules nerveuses : certaines cytokines, produites au cours d'une infection, provoquent la fièvre, la dimunition de l'appétit, des troubles du sommeil.

– Action des glandes endocrines sur la réponse immunitaire : la TSH (*thyroid stimulating hormon* = hormone stimulant la thyroïde) et la prolactine stimulent la production d'anticorps, les glucocorticoïdes inhibent tous les composants de la réponse immune.

– Action des cellules immunes sur les glandes endocrines : les interférons α, β, et γ augmentent la production de glucocorticoïdes et d'androgènes par les corticosurrénales.

• ***Mécanisme de ces interactions***

La commande exercée par le système nerveux central sur les glandes endocrines est expliquée depuis longtemps. Le cerveau agit sur l'hypothalamus, l'hypotalamus agit sur l'hypophyse, l'hypophyse agit sur les glandes endocrines :

thyroïde, surrénales, testicules et ovaires.

Les interactions entre les trois systèmes sont réalisées par des contacts directs entre cellules immunes d'une part, cellules nerveuses ou endocrines d'autre part, contacts rendus possibles par des molécules d'adhésion. Cependant, le principal moyen de communication est constitué par des messagers qui vont se fixer sur des récepteurs membranaires. Certains médiateurs fabriqués par l'un des systèmes (neuropeptides pour le système nerveux, cytokines pour le système immunitaire et hormones pour le système endocrinien) rencontrent des récepteurs sur les cellules des deux autres systèmes.

EXAMENS

1 – Identifier l'auto-immunité

- Les antigènes HLA (A29, B27, DR2, 3, 4, 5, 7, 8, 10…). Ces gènes sont très polymorphes. Pour chaque maladie auto-immune, présence d'antigènes cibles. Exemple : thyroïdite de Hashimoto = thyroglobulines et microsomes ; narcolepsie = certaines cellules cérébrales.
- Les auto-anticorps : Certains ne sont pas nocifs. D'autres ont un rôle pathogène. Exemple : Myasthénie = récepteur de l'acétylcholine ; diabète sucré de type I = récepteur de l'insuline. Certains auto-anticorps forment avec les antigènes des complexes immuns sur lesquels viennent se fixer des plaquettes, des polynucléaires neutrophiles, des macrophages avec libération de nombreux médiateurs de l'inflammation.

2 – Identifier l'état inflammatoire

- Vitesse de sédimentation.
- C. Réactive Protéine.

3 – Identifier la flore intestinale

- Dysbiose (19 métabolites microbiens) Labo Phillipe Auguste.

4 – Recherche de composés toxiques

• Porphyrines urinaires (impact des alliages dentaires, vaccins, métaux lourds, xénobiotiques) Labo Philippe Auguste.

5 – Recherche des intolérances alimentaires

• Immunoglobulines G (120 aliments) Labo Philippe Auguste.

• IMUPRO 300 (250 aliments) Labo Cohen (187 av. Victor Hugo – Paris).

6 – Identifier le statut nutritionnel

• Acides gras de la membrane érythrocytaire : Labo Philippe Auguste.

7 – Identification du stress oxydant

• Anti-oxydants plasmatiques.

• Marqueurs du dommage oxydatif : Labo Philippe Auguste.

TRAITEMENT

1 – Neutraliser les métaux lourds

• Xenosulf : Labo Le Stum ;

• Quanta Kel : Labo Phytoquant.

Voir chapitre : Intoxication aux métaux lourds.

2 – Lutter contre l'inflammation

• EPA-Krill : 2 gélules matin et soir, plusieurs mois. labo Phyt'Inov ;

• + Anti-oxydants (sélénium, vit. C, E, glutathion…)

• Oxyolyse (açai, grenade, goji) : 2 gélules, 2 fois par jour. Labo Phyt'Inov.

3 – Flore intestinale

• Proflore : 1 gélule avant le petit déjeuner. Labo Phyt'Inov.

• Regulat : 10 gouttes + eau, 10 jours, puis ½ dosette. Labo Normandy.

4 – Neutraliser l'auto-immunité

• Le régime hypotoxique du docteur Jean Seignalet : parfois le seul régime ancestral suffit pour régler des problèmes.
• Immuno n° 8 : 3 fois, 1 gélule. Labo Aromalia
• Moducare : 3 fois, 1 gélule. Labo Effinat.
• EPA. Ca : 2 cps aux 3 repas, 5 jours sur 7 (Effinat).
• Les plantes africaines du docteur Pierre Tubery :
– Selongénine : extraite de *Securidaca longepedunculata* ; 1 cp par 20 kilos de poids (Hashimoto, Crohn, LED, rectocolite, psoriasis, lichen plan). Les résultats apparaissent dès la fin du premier mois.
– DPG 1 mg de primeverosyl-genkwanine pour 10 kg de poids (6 à 8 gélules par jour).
– Daphoside 200 : polysaccharides extraits du *Daphne gnidium.*

À commander par ordonnance médicale
– Association Solidarité (Toulouse) : Selongénine.
– Farmacia Legnani (Milan) : DPG et Daphoside.

• SEROCYTOLS : Immunoglobulines spécifiques d'organes ou tissus (réharmonisent leur métabolisme) Systématiquement le SRE (système réticulo-endothélial), 1 suppo par semaine le soir au coucher + l'organe atteint. Ex. Serocytol articulaire, Cœur-Vaisseaux, Diencéphale… Labo Sanex (Suisse).

5 – Nutriments

• Anti-oxydants : Oxyolyse (Phyt'Inov). 2 fois 2 gélules, 3 semaines. Puis, 2 fois, 1 gélule.
• EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois. Puis 2 fois, 1 gélule (Phyt'Inov).
• Dédrogyl (vit. D3) : 10 gouttes le soir (pharmacie).
• Jus d'*Aloe vera* : 1 c à soupe, 2 fois par jour (Aromalia)
• Levure de bière : 2 gélules par jour (vit. B) Aromalia
• Silice organique : 2 fois, 2 c à soupe (Aromalia) ou Virsil (silice + vinaigre de chêne) : 2 bouchons par jour.
• Han-Hepa (foie) : 3 gélules le matin au réveil et 3 gélules le soir au coucher (Aromalia).

6 – Lutter contre le stress

• Griffonia : 2 fois, 2 gélules.
• Aroma-Nutrient n°6-01 : 2 fois, 2 gélules (Aromalia)

7 - Gemmothérapie

Voir *Lupus érythémateux disséminé*, SEP, Horton.

Lire le livre du docteur Jean Seignalet, *L'alimentation ou la 3e médecine*, Ed. F. Xavier de Guibert.

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Il est bien connu que les Français se nourrissent mal, se nourrissent trop. Tel est le cas d'au moins 80 % d'entre nous. Or, une alimentation excessive et déséquilibrée augmente de 75 % le risque de maladies cardio-vasculaires (première cause de mortalité des pays occidentaux).

La quantité d'aliments ingérée chaque jour varie ou devrait varier en fonction de notre activité physique. Un adulte « moyen » exerçant une profession sédentaire doit consommer environ 2 000 calories par jour réparties en :

– 60 à 70 g de protides (15 % de l'apport calorique total),
– 250 à 300 g de glucides (55 % de l'apport calorique total),
– 90 g de lipides (30 % de l'apport calorique total).

Nous devons consommer autant de protéines végétales que de protéines animales. Il est préférable d'utiliser comme matière grasse des graisses végétales qui sont moins impliquées dans le phénomène d'athérosclérose que les corps gras d'origine animale. Notre consommation de sucres lents doit être supérieure à celle de sucres rapides et non pas l'inverse.

LES LIPIDES

Ils correspondent à la partie grasse des aliments. Les graisses sont visibles (beurre, huile, lard, saindoux) ou cachées (celles contenues dans la viande, le lait, les œufs, le fromage, les avocats par exemple). Cette famille est également divisée selon ses origines en lipides végétaux (huile d'arachide, d'olive, etc.) et animaux (beurre, lard, etc.). Les graisses animales sont essentiellement composées d'acides gras saturés. Les graisses végétales assurent un apport en acides gras mono- ou poly-insaturés. L'abus de lipides et tout

particulièrement d'acides gras saturés, favorise la sclérose des artères et les maladies du cœur qui en découlent. Le cholestérol est indispensable à la constitution des membranes de nos cellules. Il est bon « en soi » mais nuisible si nous le consommons en excès.

➢HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Surcharge de l'organisme en cholestérol. Le plus souvent, aucune cause n'est retrouvée, sinon un excès d'acides gras saturés et un manque d'activité physique. Elle peut parfois être héréditaire avec ce que l'on appelle une transmission dominante, c'est-à-dire qu'il suffit qu'un parent malade transmette le gène déficient pour que l'enfant soit atteint.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les symptômes dépendent du taux de cholestérol et correspondent au dépôt de cholestérol dans différents tissus :

- yeux (arc cornéen = arc blanchâtre à la périphérie de la cornée),
- paupières (xanthélasma = dépôt jaunâtre sur les paupières),
- peau et tendons (xanthomes = plaques ou nodules jaunâtres au niveau de la peau ou des tendons).

EXAMENS

- Le cholestérol total est augmenté par augmentation de la fraction LDL (mauvais cholestérol), alors que la HDL (bon cholestérol) est normale ou basse.
- Les triglycérides sont normaux ou parfois en excès.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

La principale complication est le développement de l'athérome (dépôt de cholestérol dans les artères) avec un risque d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux qui peuvent se manifester très jeune (avant 20 ans) dans les formes les plus sévères.

CONSEILS

La première étape du traitement consiste en un régime.

• Diminuer votre consommation de corps gras d'origine animale.

• Varier votre alimentation : poissons, volailles et viande blanche sont trois sources de protéines animales. Privilégier les poissons gras sauvages cuits au four ou à la vapeur.

• Consommer de préférence certaines huiles (colza, huile d'olive de 1re pression, tournesol, maïs, pépin de raisin) qui contiennent des acides gras poly-insaturés.

• Diminuer votre consommation de sucres rapides (sucres d'ajout, bonbons, pâtisseries, etc.) au profit des sucres lents. Une barre de chocolat noir (74 % de cacao) fait monter le bon cholestérol et détend les artères alors que le café favorise l'hypercholestérolémie.

• Manger plus de fibres (légumes verts crus, cuits ou en conserve) importantes pour le transit.

Prendre vos repas dans le calme en mastiquant correctement les aliments.

• Éviter le grignotage.

• Équilibrer votre alimentation sans vous mettre au régime. L'équilibre alimentaire commence dans « le panier de la ménagère ».

Enseigner à vos enfants l'art de bien se nourrir. Ce n'est pas avec des sucreries et du coca que l'on assure une bonne croissance. Une alimentation équilibrée évite bien des obésités tant chez l'enfant que chez l'adulte et constitue un garant de longévité.

• L'activité physique régulière est un très bon moyen de faire baisser le mauvais cholestérol et monter le bon. Une ½ heure de marche d'un bon pas, de gymnastique, de natation ou de vélo tous les jours est un très bon médicament. Chez les sportifs qui depuis leur plus jeune âge associent activité physique et équilibre alimentaire, on note, par rapport au reste de la population, 30 % d'accidents cardiovasculaires en moins et 35 % de consommation médicale en moins.

ÉVITER DE

• Consommer avec excès de la viande rouge. Préférer la volaille moins grasse que la viande de boucherie.

• Vous priver de poissons dits gras, comme le hareng ou la sardine. Ils sont plus gras que d'autres poissons mais plus maigres que la plupart des viandes de boucherie et recèlent des oméga 3, protecteurs des vaisseaux.

• Boire du lait et de manger des fromages (sinon de chèvre ou de brebis).

• Manger trop d'œufs qui sont riches en cholestérol (environ 270 mg/œuf).

• Boire trop de vin et d'autres boissons alcoolisées. Un litre de vin représente 800 calories.

• Rendre monotone votre alimentation. Vos repas doivent être variés et appétissants. « Gastronomisez » vos menus.

TRAITEMENT

– EPA-Krill : 2 gélules aux deux repas. Plusieurs mois.

– Anti-oxydants : Oxyolyse (açai, goji, grenade) Labo Phyt'Inov : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

– Ail-coenzyme Q10 : 2 gélules aux 2 repas (Phyt'Inov), 3 semaines par mois.

– Kito Card Q10 (chitine de carapace de crabe + coenzyme Q10) : 2 gélules matin, midi et soir. 1 mois. Puis 2 fois, 2 gélules. (Aromalia).

– Acérola : 4 cps à croquer, voire plus. (Aromalia).

Selon le terrain

– Présence de cholestérol : Aroma Nutrient N°14-01 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

– Obésité : Aroma Nutrient N° 15-01 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

– Hyperlipidémie : Aroma Nutrient N° 2-02 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

– Hypertension artérielle : Aroma Nutrient N° 20-01 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

• Renforcer la flore intestinale : proflore (8 milliards de germes par gélules) labo Phyt'Inov : 1 gélule le matin avant le petit déjeuner. 3 semaines.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml (renforce contracture du cœur, anticholestérol, réduit extra systole, arythmie).
midi 50 gouttes + eau *Cornus sanguinea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml (draineur des artères : artérite, athéromatose, antithrombose).
soir 50 gouttes + eau *Syringa vulgaris* (lilas) Bg. Mac. Glyc. 1D 1 fl. 250 ml (désobstrue les artères, évite les pontages).

Gemo-concentré complexe

• Gemo-microcirculation : macérats de Ginkgo biloba, Noisetier, Myrtille.

• Gemo-détente : macérat d'Aubépine, Tilleul, Figuier.

Flacon de 15 ml. 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

Gemo-concentré simple : Au choix ou en alternance 1 Macérat d'Amandier ;

• Macérat de Lilas ;

• Macérat de Cornouiller ;

• Macérat d'Aubépine.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

• Contre le cholestérol (remplace les statines avec effets secondaires) : Extrait de levure de Riz rouge (voir chapitre insuffisance cardiaque)

La Royale N° vert

Homéopathie

– *Aconitum napellus :* douleur vive dans la poitrine irradiée au bras gauche. Pouls plein, dur, tendu. Anxiété précordiale avec agitation physique et grande peur de la

mort.

– *Convallaria 5 CH :* en cas d'œdème, d'arythmie avec tachycardie (cœur irrégulier et accéléré) et sensation que le cœur s'arrête et repart ensuite), 3 granules, 2 fois par jour.

– *Myocarde 4 CH :* 3 granules par jour.

– *Lactrodectus mactans :* tableau clinique de l'infarctus du myocarde. Douleurs précordiales déchirantes avec irradiation au bras gauche. État de choc. Hypotension. Pouls filiforme. Sensation de mort imminente avec angoisse. Prescrire systématiquement dans les suites d'un infarctus du myocarde.

– *Phosphorus 9 CH :* c'est le « roi des remèdes cardio-vasculaires ». Il est utilisé en cas de défaillance cardiaque surtout gauche avec retentissement pulmonaire et hépatique. 3 granules, 2 fois par jour ou une dose par semaine.

– *Préparation :* (*Cactus* + *Crataegus* + *Camphora*, 3D) : 10 gouttes, 3 fois par jour.

Palpitations

– *Iberis amara 5 CH :* en cas de palpitations avec vertiges et sensation douloureuse à la gorge. 3 granules, 2 fois par jour.

– *Coffea 9 CH :* abus de café.

– *Crataegus oxyacantha 7 CH.*

– *Digitalis 7 CH :* sensation que le cœur bat trop lentement.

– *Lycopus virginicus 5 CH :* sensation que le cœur bat trop rapidement.

– *Spigelia 5 CH :* aggravé couché sur le côté gauche. Douleur des globes oculaires.

OLIGOÉLÉMENTS

- Magnésium marin + vit. B6 : 2 fois, 2 gélules (Aromalia).
- Zinc + vit. B6 (surtout si diabète) : 2 gélules le matin

(Aromalia).

• Manganèse-Cobalt : 1 ampoule le matin à jeun (en pharmacie).

MALADIE MANIACO-DÉPRESSIVE

Appelée aussi maladie bi-polaire.

Si la souffrance du dépressif est déjà difficile à comprendre pour qui ne l'a pas traversée, les troubles maniaco-dépressifs (ou bipolaires) sont encore plus déroutants. Comment admettre que passer de l'euphorie à la tristesse relève d'une maladie et non simplement d'une personnalité théâtrale ? C'est pourtant le cas lorsque les variations de l'humeur deviennent disproportionnées. Tantôt (phase maniaque) la personne est tellement exaltée qu'elle se comporte impulsivement, sans se soucier des conséquences. Infatigable, elle parle et bouge sans arrêt, se lance dans des projets grandioses et déraisonnables. Se sentant invincible, elle peut se montrer agressive et niera être malade. Puis, après plusieurs jours ou plusieurs semaines, le découragement s'installe. Elle devient indifférente à tout, abattue, épuisée. Cette phase dépressive dure généralement deux à trois fois plus longtemps que la phase maniaque et amène souvent à consulter, mais elle peut induire le médecin en erreur et faire croire à une « banale » dépression. Alors que les troubles bipolaires se manifestent généralement de 15 à 35 ans, il faut attendre cinq à dix ans avant que soit porté le bon diagnostic. D'autant que les cycles ne sont pas toujours aussi typiques et qu'entre ces épisodes le malade se montre bien souvent tout à fait normal. Pourtant, du fait d'une prédisposition génétique, il réagit de manière excessive aux situations stressantes pour son cerveau : surmenage, manque de sommeil, alcoolisme, etc. Des médicaments stabilisateurs de l'humeur (thymorégulateurs) réduisent la fréquence et l'intensité des cycles, mais ils doivent être pris durant des années, associés à une psychothérapie et à une hygiène de vie. Lorsque la phase dépressive résiste aux médicaments, il est parfois nécessaire

de recourir aux électrochocs (courant électrique de quelques dixièmes de seconde appliqué sur les tempes sous anesthésie générale). Non traités, en effet, un quart des malades font malheureusement une tentative de suicide.

Statisques

En France, on recense jusqu'à 160 000 tentatives de suicide par an et parmi les 12 000 désespérés qui réussissent à mettre fin à leurs jours, un grand nombre est atteint de troubles maniaco-dépressifs.

Malheureusement, les syndromes, qui apparaissent généralement vers la trentaine, mais peuvent survenir à tout âge, sont de plus en plus fréquents. Officiellement, une personne sur cent serait touchée. Mais il est fort probable que ces chiffres sont sous-évalués car de nombreux troubles maniaco-dépressifs ne sont pas identifiés.

De nombreux maniaco-dépressifs, conscients de leurs maux, ne se traitent pas, car ils s'habituent à « vivre avec », d'autant que les troubles du début de la maladie ne sont pas très intenses. Par ailleurs, dans notre pays, les troubles mentaux sont encore trop souvent tabous et ces malades n'osent pas consulter un spécialiste, au risque de saccager leur vie lorsque survient une aggravation brutale.

Causes

On appelait autrefois cette affection « psychose maniaco-dépressive » mais les sujets atteints ne peuvent être considérés comme des psychotiques car leur contact avec la réalité n'est pas perturbé de manière régulière.

Il s'agit d'une pathologie chronique dont on pense aujourd'hui qu'elle est d'origine génétique. Un des éléments clés du diagnostic est d'ailleurs l'existence d'antécédents familiaux.

On retrouve également des influences psycho-environnementales : deuil, séparation, dépit amoureux, grande frustration, chômage, trauma crânien.

Signes cliniques

– La maladie, appelée « bipolaire », se caractérise par une alternance d'états d'excitation et de dépression, séparés ou non par une période de normalité. Cependant, certains malades ne souffrent que d'un de ces deux pôles et vivent par exemple, entre un état de dépression et un autre de normalité. Toutefois, chez tous ces patients des troubles surviennent de façon périodique.

– Période d'excitation : le malade est euphorique, agité, hyperactif, très sûr de lui. À un stade plus évolué, il devient délirant et peut perdre le sens des réalités en se prenant pour un surdoué tout-puissant. Dans la vie, cette déconnexion risque de se traduire par des dépenses inconsidérées, une conduite automobile à risque, une hyperactivité sexuelle.

– Phase de dépression : le malade est triste, culpabilisé, angoissé et cette angoisse le réveille la nuit. Il vit au ralenti, incapable de travailler et de fonctionner normalement suite à une indécision totale. Dans des cas très graves, il existe le risque de suicide.

TRAITEMENT OFFICIEL

La prise en charge comporte :

– un traitement de crise,
– un traitement de fond,
– des séances de psychothérapie.

Lorsque le malade suit rigoureusement son protocole, il peut mener une vie normale, dans la majorité des cas, mis à part les effets secondaires des antidépresseurs (sécheresse de la bouche, constipation, prise de poids, réduction de la libido).

1) En phase dépressive

Le traitement de la crise comporte la prise d'antidépresseurs par voie orale ou par perfusion. Deux grandes familles sont actuellement utilisées : les tricycliques et les I.r.s. (inhibiteurs de recapture de la sérotonine).

Chaque année, apparaissent de nouveaux médicaments de la famille des I.r.s. avec de moins en moins d'effets secondaires. Un dernier produit, l'*escitalopram*, a démontré une certaine efficacité, avec des doses de 5 à 20 mg. Tous ces antidépresseurs exercent une action plus ou moins importante

sur les neurotransmetteurs du cerveau qui ont un rôle sur la régulation de l'humeur.

Le traitement par antidépresseurs est administré jusqu'à la disparition totale des symptômes. Ensuite, il est relayé par un autre traitement de fond (par voie orale) avec des produits normothymiques destinés à assurer la régulation de l'humeur (lithium, acide valproïque). Un examen de sang régulier s'imposera pour surveiller le dosage.

Dans des cas très graves de dépression, où la tentative de suicide semble imminente, et/ou l'extrême mélancolie ne cède pas aux antidépresseurs, il reste un recours, celui de l'électronarcose (traitement électrique, très au point, qui s'effectue sous anesthésie générale avec la pose de petites électrodes sur les tempes du patient).

2) Dans les états d'exitation

Le traitement de crise consiste à administrer quotidiennement, par voie orale, un neuroleptique à des doses adaptées à l'intensité du trouble. Ce neuroleptique doit être pris régulièrement jusqu'à la disparition totale des symptômes. Ensuite, le relais est pris avec un traitement de fond à base de normothymiques.

De nombreux psychiatres prescrivent les deux types de traitement dès la survenue de la première crise.

3) La psychothérapie

Parallèlement à son protocole pharmacologique, tout malade doit être accompagné par une psychothérapie destinée à l'aider psychologiquement et à le motiver pour bien suivre son traitement.

Des séances tous les quinze jours lors des états de crise sont indispensables pour assurer le suivi du patient.

TRAITEMENT ALTERNATIF

- Homéopathie

On dispose de quelques remèdes de fond et symptomatiques selon les deux aspects (pôle dépressif, pôle maniaque).

1 – Pôle dépressif

– *Arsenicum album :* Tout est négatif. Il agresse son entourage. Retour périodique de la dépression. Patient de type sensible : méticuleux, soigneux jusqu'à la maniaquerie, soucieux de son élégance, très ordonné, économe, voire même avare. Il a facilement peur de la maladie, de la mort, de la solitude et son anxiété s'aggrave la nuit. Alternance d'excitation et de dépression. Les symptômes somato-psychiques : faiblesse et prostration, agitation et anxiété, alternance et variabilité de l'humeur.

– *Aurum metallicum :* Facilement en colère. Se fait des reproches. Comportement à risque et/ou tendance suicidaire. Homme ou femme plutôt brun, pléthorique, à la face vultueuse, rouge sombre, au nez veiné et bourgeonnant, parfois au teint olivâtre ou cyanosé. Irritable, intolérant à la contradiction. Sujet hypersensible qui manque de confiance en lui, toujours anxieux, déprimé, mélancolique. Tendance suicidaire, pouvant secondairement devenir obsédante. Ne pas dépasser 9 CH.

2 – Pôle maniaque

L'homéopathie dispose de plusieurs remèdes face aux manies et délires.

– *Belladonna :* manie avec tendance à la violence. Le patient aboie, crache à la figure de ceux qui l'entourent ou les mord, voit des animaux imaginaires. Hyperesthésie de tous les sens.

– *Cantharis :* manie aiguë à forme érotique, avec violents désirs sexuels. Le patient pousse des cris pour réclamer de l'aide.

– *Hyoscyamus niger :* délire loquace sur un thème érotique. Il expose ses parties génitales, chante des chansons obscènes. Jaloux, querelleur avec désir de tuer l'entourage. Il a peur d'être empoisonné. Un comportement ou des gestes ridicules.

– *Phosphorus :* délire érotique avec tendance à se mettre nu. Extase religieuse.

– *Stramonium :* délire furieux, violent, avec des hallucinations, convulsions ou mouvements choréiques, terreurs nocturnes. Face rouge, congestionnée, pupilles dilatées. Impulsion à crier, à battre, à mordre, à déchirer ses vêtements, à s'exhiber, à tout casser. Il veut tuer. Ou bien, délire doux, joyeux, avec rires et chants, danses ridicules. Parfois prières pitoyables ou blasphèmes grossiers.

– *Veratrum album :* le patient veut embrasser son entourage. Il a envie de tout déchirer, d'abord ses vêtements. Il dépense son argent sans compter.

3 – Atteinte bipolaire

– *Natrum muriaticum :* remède de fond par excellence de la maladie bipolaire avec notamment « l'intellectualisation » des troubles, la rumination, la tension extrême (en « hypo » ou en « hyper ») et la primauté des idées sur l'affect. Pour les psychiatres, la primauté de l'idéation sur les sentiments est un signe de résistance qui correspond à un refus d'affronter les problèmes. Le patient *Natrum muriaticum* est triste, déprimé, découragé, enclin au désespoir lorsqu'il songe à l'avenir et à tout ce qui le concerne. Il pleure facilement mais repousse la consolation qui aggrave sa tristesse. Il recherche la solitude pour pouvoir penser à son chagrin évitant ainsi d'être consolé et dérangé. Il a une humeur alternante, passant des larmes au rire, celui-ci pouvant être irrésistible et tout à fait hors de propos. Il a en même temps une fatigabilité psychique marquée, avec inattention, distraction, difficulté de fixer son attention, troubles de mémoire, céphalées. Parallèlement à cet état dépressif, il est inquiet et agité. Le sommeil est troublé par des rêves de voleurs qui se promènent dans la maison ou dans la chambre, notion qui peut même devenir obsessionnelle.

– *Natrum sulfuricum :* retour périodique des accès de manie sur un fond dépressif. Peut survenir après un traumatisme crânien (décompression). Ce patient pense au suicide.

Dans les états dépressifs, prescrire en dilutions hautes, 15 ou 30 CH, une dose hebdomadaire. Espacer suivant amélioration.

Il est à remarquer que les affections cutanées, comme les affections nerveuses, justifient souvent des prescriptions en hautes dilutions. L'origine embryologique commune de ces deux tissus est une explication possible.

Les plantes

60 % des cas de dépression en Allemagne et en Angleterre sont traités par des plantes dont le Millepertuis. C'est la plante des blessures (plaies cutanées, brûlures, des nerfs, de l'âme). Elle intervient dans le métabolisme des neurotransmetteurs, possède une action IMAO (donc antidépressive) et modifie favorablement l'humeur en trois semaines chez plus de 80 % des malades (en association avec la valériane et surtout s'il s'agit d'un premier traitement.) Elle convient particulièrement bien aux dépressions saisonnières, liées à l'ensoleillement insuffisant de l'automne et l'hiver.

La Gentiane jaune ou Grande Gentiane est, par ses xanthones, pourvue d'une action inhibitrice de la mono-amino-oxydase, donc limitant l'élimination trop précoce des neurotransmetteurs, tels la sérotonine.

La Petite Centaurée, par ses sommités fleuries, est sédative du système nerveux central. Ces deux toniques amers, stimulants généraux, agiront favorablement sur le manque d'intérêt dans le présent, l'abattement lié à la tristesse.

La Mélisse, grande antispasmodique, corrige les troubles somatiques associés (palpitations, faux angors, spasmes digestifs, crises nerveuses, migraines). Elle améliore la confiance en soi, chez les êtres fragilisés.

La Passiflore aide à lutter contre les angoisses émotionnelles de la journée et favorise l'endormissement.

Le Griffonia est converti dans notre cerveau en sérotonine, laquelle est métabolisée par ailleurs en mélatonine dans la glande pinéale. Des résultats significatifs et durables ont été observés dans les cas de syndromes dépressifs, mal-être, léthargie, comportement agressif.

Griffonia : 2 fois, 2 gélules (Aromalia).

Vit. B6 : 2 gélules.

GEMMOTHÉRAPIE

Dépression

matin 50 gouttes + eau *Ficus carica* (figuier) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml

midi 50 gouttes + eau *Corylus avellana* (noisetier) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml

soir 100 gouttes+eau *Tilia tomentosa* (tilleul) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml

Ou Gemo-concentré simple, au choix :

• Macérat de Noisetier : déséquilibre neuro-végétatif. Dépression. Céphalées.

• Macérat de Figuier : état dépressif (dépression existentielle). Affection psychosomatique.

• Macérat de Tilleul : Insomnie. Draineur du système nerveux. Névroses d'angoisse. Antispasmodique. Détoxifie l'organisme.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin.

La Royale.

HUILES ESSENTIELLES

Agitation

H.E. Camomille noble 2 ml

H.E. Petit grain bigarade 2 ml

H.E. Marjolaine des jardins 1 ml

Mettre 2 gouttes du mélange sur la face interne de chaque poignet ou 4 gouttes sur le plexus solaire ou sur la voûte plantaire.

Agressivité

H.E. Ravensare aromatique 2 ml

H.E. Ylang-ylang 2 ml

H.E. Marjolaine des jardins 2 ml

Ess. Mandarine (zeste) 2 ml

Mettre 2 gouttes du mélange sur la face interne de chaque poignet ou 4 gouttes sur le plexus solaire ou sur la plante plantaire.

OLIGOÉLÉMENTS

– Acides aminés.
3 Manganèse par cobalt
si Lithium 2 (antagoniste)

– Taurinate ou glycérophosphate de magnésium 150 mg +
– Taurinate ou glycérophosphate de calcium 300 mg pour 1 gélule N° 120.
Prendre 2 gélules, 2 fois par jour.

MASTOSE FIBROKYSTIQUE

En présence d'une pathologie mammaire, une évaluation clinico-instrumentale scrupuleuse est nécessaire pour établir la nature du processus morbide.

Tumeur bénigne du sein se développant chez les femmes entre 40 et 50 ans, période de la vie génitale où il existe un déséquilibre hormonal (insuffisance en progestérone et excès relatif en œstrogènes).

Il s'agit en fait de la conjugaison d'une réaction histaminique et d'une hyperfolliculine. La mastopathie fibrokystique est une affection de nature non inflammatoire de la glande mammaire avec altérations de type dysplasique focalisées ou diffuses, hormono-dépendantes, de nature bénigne, douloureuses en phase prémenstruelle.

Il peut s'agir d'un kyste fonctionnel (de taille variable selon les phases du cycle menstruel), d'un épaississement du tissu mammaire (qui ne varie pas en fonction du cycle, d'un kyste), d'un kyste liquidien (fréquent au moment de la ménopause).

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les principaux signes sont une douleur et une tension des seins (mastodynie) avec une zone de peau dure isolée, localisée, sous laquelle on retrouve des petites boules (kystes).

Parfois, notamment chez la femme jeune, les lésions sont plus diffuses.

Un écoulement bilatéral des mamelons provoqué par la pression est également possible.

EXAMENS

Ils comprennent la mammographie, l'échographie et la ponction du sein avec un examen des cellules au microscope.

ÉVOLUTION ET COMPLICATION

L'existence d'une mastose fibrokystique augmente très fortement le risque de cancer du sein.

PRÉVENTION

Le traitement de la pré-ménopause permet de corriger le déséquilibre hormonal favorisant le développement de ce type de lésion.

TRAITEMENT OFFICIEL

Il associe de la progestérone en gélules et en application sous forme de crème ou de gel au niveau des seins. Au moindre doute, surtout après 35 ans, la tumeur sera enlevée pour analyser les tissus au microscope et éliminer un éventuel cancer.

TRAITEMENT NATUREL

Le traitement en médecine naturelle se révèle particulièrement efficace dans la mastopathie fibrokystique et dans le syndrome prémenstruel.

Hygiène alimentaire

Dans tous les cas, supprimer de l'alimentation :

1. Tous les produits laitiers à base de lait de vache (fromage, yaourt, fromage blanc…).
2. Attention à la viande (sauf quand elle est issue de l'agriculture biologique) car elle est traitée avec des hormones.
3. Attention aux fruits et légumes de l'agriculture intensive car ils sont traités avec des produits phytosanitaires qui sont tous des précurseurs de l'œstrogène.
4. Attention aux pesticides, bactéricides, Bisphénol A, qui augmentent le taux d'œstrogènes.

Homéopathie

– *Bryonia elba :* indurations avec sensation de lourdeur dans les seins. Amélioration par le port d'un soutien

gorge.

– *Conium maculatum :* principal médicament symptomatique. Nodosité des seins atrophiques et flasques, particulièrement dans le sein droit (sein gauche : *Asterias rubens).*

– *Folliculinum 15 CH :* 5 granules du 12e au 25e jour du cycle.

– *Lac caninum :* mastose prémenstruelle. 5 CH, 5 granules, 2 fois par jour, du 15e jour à l'arrivée des règles.

– *Phytolacca decandra :* seins remplis de nodosités dures, ligneuses et douloureuses. Fissuration du mamelon.

Choisir le remède selon modalité en 5 CH, 5 granules, 2 à 4 fois par jour.

Huiles essentielles

H.E. Lentisque pistachier 1 ml
H.E. Achillea ligustica 1 ml
H.E. Inula graveolens 1 ml
H.E. Helichrysum italicum 1 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 10 ml
Gel neutre qsp 100 ml
Une noix de gel sur les seins, 2 fois par jour, pendant plusieurs mois.
Convient aussi remarquablement pour résorber tous les kystes bénins.
Grands espaces thérapeutiques

La stratégie comprend :
– Des anti-histaminiques.
– Un traitement hormonal freinateur de la folliculine.
– Des sédatifs.
– Rehit *:* anti-histaminique, 1 flacon 30 ml, (8,3 euros), 10 gouttes par jour, 6 jours par semaine.
– [*7*-21] 1 flacon de 30 ml, (8,30 euros). 10 gouttes le 7e et 21e jour du cycle. Vrai frein de la folliculine, sans toxicité, ni effets secondaires.
– Vigilia *:* 50 pastilles (7 euros) 1 pastille en cas « d'énervement ».

GET : Tel 04 67 07 00 71 ou www.get-34.fr

MÉNOPAUSE

1 - Tant que la femme a encore ses règles

• « 1-25 » : 10 gouttes par jour du 1er au 25e jour du cycle (le 1er jour du cycle étant le jour de l'arrivée des règles).

• Et « 14-25 » : 10 gouttes par jour, du 14e au 25e jour du cycle.

2 – Quand les règles ont totalement disparu

Les premières années, pour éviter un trop grand déséquilibre hormonal qui se manifestera par des bouffées de chaleur plus ou moins intenses, rétablir un cycle artificiel (sans retour des règles) avec :

• « 1-25 » : 10 gouttes par jour du 1er au 25e du mois.

• Et « 14-25 » : 10 gouttes par jour du 14e au 25e du mois.

GEMMOTHÉRAPIE

matin 50 gouttes + eau *Betula verrucosa* (bouleau) Bg. Mac. Glyc.1D, 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Ilex aquifolium* (houx) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Rubus idaeus* (framboisier) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 250 ml

Cycle de 20 jours par mois.

Complément : Faire des cataplasmes d'argile sur les seins (durant la nuit).

Ou

Gemo-Gland

Macérats de Bouleau pubescens, Framboisier, Romarin.

Cette association a pour but de régénérer, de stimuler toutes les glandes et d'apporter un équilibre hormonal. Les jeunes pousses de Framboisier avec les jeunes pousses de Romarin vont agir sur les ovaires. Les jeunes pousses de Romarin et le bourgeon du Bouleau pubescens vont drainer le pancréas, le foie, la glande thyroïde et les glandes surrénales.

Gemo-Menos

Macérats de Framboisier, Pin montana, Airelle rouge.

Cette association a pour but d'aider en cas de troubles liés à des modifications hormonales. L'Airelle rouge par son action fondamentale sur le mécanisme féminin va soulager la femme ménopausée. Le Framboisier est un antispasmodique utérin. Il stimule les ovaires tant sur le plan de la sécrétion en œstrogènes qu'en progestérone. Le Pin complétera leurs actions en facilitant la reminéralisation de l'organisme.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie. Il convient à une personne pour l'aider dans certains troubles de la ménopause : troubles vaginaux et cutanés, perturbation de l'humeur et bouffées de chaleur.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas ou 10 gouttes le matin.

La Royale.

MAUVAISE HALEINE

De nombreuses personnes peuvent souffrir de mauvaise haleine, pour des raisons diverses. Le plus souvent, l'origine peut-être dentaire, buccale, digestive, hépatique, vésiculaire, intestinale.

CAUSES

– L'adolescent porte un appareil orthodontique.

C'est fréquent à cet âge. Ces appareils destinés à « redresser » les dents peuvent être responsables d'une modification de l'haleine. Les « multibagues » retiennent plus facilement les déchets alimentaires qui se coincent entre les fils, les élastiques… Le brossage est, de ce fait, également moins aisé.

– Il a une mauvaise hygiène bucco-dentaire.

Négliger de se brosser les dents après chaque prise d'aliments, ne pas se les faire détartrer ou soigner régulièrement ont des répercutions sur l'haleine. Si une majorité des jeunes de 15 à 18 ans disent se brosser les dents deux à trois fois par jour, 10 % avouent le faire une seule fois par jour et 2 % moins d'une fois par jour !

– Il fume ou boit de l'alcool.

Ces deux pratiques ont des conséquences sur la fraîcheur de l'haleine. Elles assèchent la bouche et transforment sa flore bactérienne. Peu de jeunes sont conscients que ces habitudes de consommation peuvent être néfastes pour leur haleine.

– Il mange beaucoup d'oignons, d'ail, de fromage, d'épices… La digestion de ces aliments, aux molécules pas très odorantes, peut modifier l'haleine pendant vingt-quatre à soixante-douze heures.

– Piercing sur la langue : Mal entretenu, ce « bijou » accumule le tartre ou engendre des infections, tous deux

sources de mauvaise haleine.

– Les maladies : Les infections ORL, la grippe, les troubles intestinaux peuvent aussi, temporairement, modifier l'haleine.

PRÉVENTIONS

Une hygiène bucco-dentaire irréprochable est le remède le plus efficace contre la mauvaise haleine. Il faut se brosser les dents trois fois par jour, au besoin avec un dentifrice « thérapeutique » antibactérien. Il contient, en général, de la chlorhexidine ou du triclosan. Ces agents anti-bactériens permettent de lutter contre la plaque dentaire et purifient la bouche pendant plusieurs heures.

Outre les dents, il faut penser aussi à nettoyer la langue, les gencives, les joues, car, 80 % des bactéries ne se trouvent pas sur les dents. Pour y arriver, il faut une brosse à dents équipée d'une brosse-langue en caoutchouc.

On peut peaufiner le brossage en le clôturant par un bain de bouche. Inutile de le rincer, il renforce l'effet antibactérien.

Chacun y va de son conseil pour éliminer ce symptôme gênant : mâcher un chewing-gum sans sucre, sucer un grain de café, un bonbon à la menthe ou à la réglisse, utiliser un spray mentholé. Cependant, tous ces petits remèdes ne sont que des subterfuges car ils masquent seulement la mauvaise haleine de façon temporaire.

Pour éviter tout complexe, la meilleure façon est de se brosser régulièrement et consciencieusement les dents. Dans l'ensemble, les jeunes sont conscients de l'importance de ce geste. La moitié le font pour avoir une bonne santé bucco-dentaire et une minorité pour l'haleine. Un tiers des jeunes se sentent plus sûrs d'eux et plus à l'aise avec les autres quand ils ont une haleine fraîche et pratiquement, tous se souviennent de celle de leur petit copain ou copine lors du premier baiser. Gare à ceux qui ont une haleine douteuse, les jeunes sont sans pitié. Près de la moitié n'hésitent pas à en faire la remarque, quelques uns, plus diplomates, proposent un chewing-gum et d'autres évitent tout simplement ce camarade.

TESTER SON HALEINE

Un rendez-vous galant, un baiser à échanger, une scène d'amour au cinéma, un duo de chanteurs ou plus sérieusement un oral à passer… Comment être sûrs de sa fraîcheur ?

Il existe une épreuve simple à réaliser pour tester son haleine : humecter l'intérieur du poignet avec la langue, laisser sécher quelques secondes et sentir… Le verdict tombe !

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

L'homéopathie est efficace selon l'origine.

Prendre 3 granules du ou des remèdes indiqués, 3 à 5 fois par jour.

– *Chelidonium composé :* mauvaise haleine d'origine hépatique. 20 gouttes avant les repas.

– *Mercurius solubilis 5 CH :* mauvaise haleine d'origine buccale. 5 granules, 2 fois par jour. En 7 CH avec langue blanche et salivation abondante.

– *Nux vomica 5 CH :* mauvaise haleine d'origine stomacale. 5 granules avant les repas.

– *Nux vomica 5 CH + Lycopodium 5 CH + Antimonium crudum 5 CH :* Suite d'excès de table.

La mauvaise haleine est un symptôme qui évoque la sensibilité à quelques médicaments : *Pulsatilla* (au réveil), *Sepia* (au moment des règles), *Lycopodium* (hépatique).

En cas de problèmes dentaires ou de gencives, consulter un chirurgien dentiste homéopathe. En attendant, prendre *Pyrogenium 7 CH* et faire des bains de bouche avec du *Calendula TM* dilué dans un peu d'eau.

PHYTOTHÉRAPIE

– La chlorophylle extraite de l'ortie est indiquée comme détoxiquant dans l'hygiène de la bouche, ballonnements, flatulences, constipation. 2 gélules par jour en dehors des repas.

– Quanta-phylle : 2 gélules par jour.

Labo Phytoquant à Monaco. N° vert : 0805 11 03 27.

HUILES ESSENTIELLES

Haleine fétide
H.E. Menthe poivrée 2 ml
H.E. Basilic exotique 1 ml
Ess. Citron (zeste) 2 ml

Conseil d'utilisation : 2 gouttes du mélange, 3 fois par jour, avant les repas sur ¼ de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive.

GEMO-CONCENTRÉ COMPLEXE

• ***Gemo-gencive :*** Macérat de Chêne, Églantier, Cèdre du Liban.

Cette association a pour but d'avoir des gencives saines. Le bourgeon de Chêne apporte une bonne irrigation sanguine gingivale. Le bourgeon de Cèdre du Liban cicatrise la muqueuse gingivale et les jeunes pousses d'Églantier facilitent la croissance des dents.

• ***Gemo-draineur :*** Macérat de Genévrier, Cassis, Tilleul.

Cette association a pour but d'aider à éliminer les toxines de l'organisme. Le Genévrier a une double action ; il stimule le foie et le rein, cet effet sera potentialisé par le Cassis et le Tilleul favorisant l'élimination des impuretés et des toxines. Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie. Il convient à une personne qui veut nettoyer en profondeur son organisme, drainer son foie et favoriser l'élimination de l'eau.

• ***Propodent :*** Contient Propolis et *Cochlearia armoracia*. Dentifrice (2 minutes de brossage).

Ces trois produits au Labo La Royale.

MIGRAINE

Plus violente qu'un simple mal de tête, la migraine irradie à partir d'un point précis sur tout le côté du crâne et parfois « migre » d'un côté à l'autre. On parle d'hémicrânie (un côté de la tête). Elle peut revenir de façon très régulière et se révèle souvent très pénible.

Cette affection est caractérisée par des crises récidivantes de maux de tête (céphalées), accompagnées ou non de troubles visuels ou digestifs.

CAUSE ET FRÉQUENCE

La cause reste inconnue. Il existe une prédisposition familiale. Les principaux facteurs déclenchant des crises sont les contrariétés, les règles, l'alcool ou certains aliments, l'hypoglycémie, le bruit, le froid…

La migraine est très fréquente et touche environ 12 % de la population de tous les âges, avec un maximum entre 30 et 40 ans, avec une nette prédominance féminine.

SYMPTÔMES

La migraine correspond à une forme particulière de céphalée, caractérisée, quand elle est typique, par les éléments suivants :

- évolution par crises,
- localisation unilatérale à une moitié du crâne, (sur le plan étymologique, migraine = hémicrânie),
- douleurs à type de battements,
- nausées,
- vomissements.

La fréquence des crises est variable, en général une à deux par mois.

FORMES CLINIQUES

1 - ***Migraine sans aura ou migraine commune,*** variété la plus fréquente, 80 à 90 % des crises.

La crise est souvent précédée de signes annonciateurs (irritabilité, somnolence, sensation de faim…), puis s'installe progressivement un mal de tête qui ne touche souvent que la moitié du crâne et est ressenti sous la forme de pulsations. Il est aggravé par les efforts, la lumière, le bruit, il est soulagé par le calme, le repos, l'obscurité. Des nausées et des vomissements peuvent l'accompagner.

2 - ***Migraine avec aura ou migraine accompagnée*** est plus rare.

La plus classique est la migraine ophtalmique avec aura visuelle sous forme de scotome scintillant qui dure 20 à 30 minutes et disparaît lorsque la céphalée arrive.

Le plus souvent, il s'agit de signes visuels : étoiles, flou visuel, effacement de la vision de la moitié d'un champ visuel (hémianopsie latérale homonyme). L'aura migraineuse s'installe et se développe en quelques minutes puis disparaît progressivement.

3 – Il existe également des ***migraines avec troubles neurologiques*** à type de paresthésie, aphasie, paralysie intermittente.

EXAMENS

Le diagnostic se fait sur les seuls symptômes. Les examens complémentaires, en particulier le scanner cérébral, ne servent qu'à éliminer une autre cause de céphalées.

ÉVOLUTION

C'est une affection bénigne mais qui peut avoir de graves retentissements sur la vie sociale et professionnelle des personnes concernées.

La principale complication est l'état de mal migraineux (crise persistante au-delà de 72 heures) qui est souvent lié à un

abus de médicaments antimigraineux. Une diminution, voire une disparition des crises est habituelle en vieillissant.

Traitement classique

Lors de la crise, les médicaments utilisés sont :

• Les médicaments classiques de lutte contre la douleur (paracétamol, aspirine, anti-inflammatoires).

• Les alcaloïdes de l'ergot de seigle (Gynergène caféiné®, Migwel®, Diergo-spray®).

• Les triptans, apparus plus récemment sur le marché (Imigrane®, Naramig®, Zomig®).

Prévention

Le traitement préventif peut utiliser les médicaments de la famille des bêtabloquants, la dihydrœrgamine ou divers produits comme le Désernil®, le Sanmigran®, le Sibélium®.

Le traitement de la crise doit être expliqué au patient : le médicament doit être pris dès le début de la crise, à dose suffisante, éventuellement renouvelé 15-30 minutes plus tard.

Sa connaissance des facteurs déclenchants est également utile pour pouvoir éventuellement s'y soustraire lorsque cela est possible. Le patient doit savoir reconnaître les signes annonciateurs pour entamer le plus tôt possible le traitement de la crise. Dans certains cas, une psychothérapie peut être utile.

Conseils

Quelques précautions pour éviter des maux de tête réguliers :

• Éviter les atmosphères confinées et enfumées ainsi que des expositions excessives au soleil sans couvre-chef.

• Se ménager des pauses lors d'un travail intellectuel prolongé.

• Manger léger ; boire peu d'alcool, privilégier l'eau en grande quantité.

• Apprendre à gérer le stress et à se relaxer.

Des maux de tête intense ou à répétition peuvent constituer

le signe de pathologies plus sérieuses, comme une hypertension artérielle ou une tumeur cérébrale. Si les symptômes persistent, consulter sans trop tarder.

HOMÉOPATHIE

On retrouvera les remèdes dans le chapitre sur les céphalées.

Certains remèdes sont plus spécifiques :

– *Actea racemosa 7 CH :* avant les règles.

– *Belladonna 7 CH :* sensation de tête chaude.

– *Cedron 5 CH :* apparaissant régulièrement à la même heure (femme nerveuse).

– *Glonoïnum 9 CH :* sensation de sentir les battements du cœur.

– *Kalium bichromicum 5 CH :* localisé en un point précis.

– *Lac caninum 9 CH :* passant d'un côté à l'autre du crâne.

– *Lachesis mutus 5 CH :* hémicrânie gauche ou évoluant de gauche à droite, débutant pendant le sommeil. Céphalée battante ou à type d'éclatement. Sensation d'yeux tirés en arrière. Amélioration par les écoulements (rhinorrhée, règles).

– *Nux vomica 7 CH :* survient en week-end.

– *Sanguinaria canadensis 5 CH :* débutant à droite, à l'occiput, s'irradie vers l'avant, jusqu'à se fixer au-dessus de l'œil droit. Rougeur des joues. Distension des veines temporales. Bouffées de chaleur à la tête et à la plante des pieds. Amélioration par les éructations et dans l'obscurité.

– *Spigelia anthelmia 5 CH :* débutant à gauche + palpitation à l'occiput puis s'irradie vers l'avant et se fixe au-dessus de l'œil gauche. Elle débute le matin, est au maximum à midi, puis décroît d'intensité jusqu'au soir.

– *Sepia officinalis 7 CH :* céphalée sus-orbitaire gauche. Vue trouble avant la migraine. Lors de la crise, le patient est pâle, asthénique avec les yeux cernés et les traits tirés.

Paupières lourdes et tombantes. Aversion pour la nourriture et les odeurs. Sensation de creux ou de vide à l'estomac, améliorée en mangeant. Amélioration dans l'obscurité. Migraines les jours de repos. Céphalées rythmées par les règles.

Prendre 2 granules dès le début de la migraine, puis 2 granules toutes les heures jusqu'à la fin des symptômes.

En traitement de fond : 1 dose par semaine, pendant plusieurs mois : *Sepia* ou *Sulfur 15 CH.*

MIGRAINE OPHTALMIQUE

Migraines débutant par des troubles visuels très particuliers (impression de points scintillants et éblouissants, appelés scotomes), suivis par l'apparition de la céphalée, puis souvent par des nausées et/ou vomissements. Le traitement de fond évite la récidive des crises de migraine ophtalmique et les fait disparaître.

– Dans tous les cas : *Phytolacca 9 CH :* 3 granules, 3 fois par jour.

– *Cyclamen europaeum 7 CH :* 1 dose quotidienne. Céphalée avec scintillement multicolore ou tache noire. « Vertige transparent », le patient voit en même temps les objets à leur place et en train de tourner. Aggravation pendant les règles.

– *Gelsemium sempervirens 7 ou 9 CH :* migraine précédée de troubles de la vision avec lourdeur des paupières. Céphalée abrutissante, occipitale. Douleurs des globes oculaires qui semblent meurtris. Visage rouge. Tremblements. Cervicalgie. Amélioration la tête en position haute et lors d'une abondante émission d'urines.

– *Iris versicolor :* céphalée frontale précédée d'un brouillard devant les yeux avec vomissements acides et brûlants. Sensation de brûlures dans tout le tube digestif (bouche, estomac, intestin, anus). Selles brûlantes. Migraines les jours de repos. Le remède de fond est souvent *Sulfur* une dose en 15 CH le dimanche.

– *Kalium bichromicum :* vue trouble avant céphalée. Céphalée frontale avec petites douleurs osseuses en points. Croûtes dans le nez. Amélioration en mangeant.

– *Natrum muriaticum :* céphalées martelantes des étudiants, précédées de troubles de la vision. Soif inextinguible. Désir anormal de sel. Vacillation de l'intensité lumineuse. Larmoiement. Sensation de creux à l'estomac. Aggravation au bord de la mer et par le soleil. Médicament de fond du sujet réservé, peu communicatif. Chagrin aggravé par la consolation. Difficulté scolaire. Donner une dose en 15 CH, les dimanches soir.

– *Natrum sulfuricum :* migraine ophtalmique avec vomissement bilieux, hyper-salivation, diarrhée aqueuse et jaillissante. État dépressif. Aggravé par l'humidité. Syndrome des traumatisés du crâne ou du rachis.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

– *Abbé Chaupitre n°6* (Arkopharma) : 5 à 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

– *Phapax* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau dès le début du mal de tête, puis 20 gouttes toutes les heures, 4 à 5 fois dans la journée, jusqu'à la fin des symptômes. En traitement de fond : 20 gouttes, 3 fois par jour, pendant plusieurs mois.

OLIGOÉLÉMENTS

Granions de Cobalt et de Manganèse.

GEMMOTHÉRAPIE

– Gemo-Tête

Macérat de Figuier, Cassis, Aulne.

Cette association a pour but de soulager la tête. Les bourgeons de Cassis, de Figuier et d'Aulne, grâce à leurs très importantes propriétés, vont agir contre la fatigue, les trous de mémoire, les maux de tête surtout d'origine circulatoire et

digestive.

– Gemo-Al

Macérat de Genévrier, Cassis, Romarin.

Cette association est précieuse dans toute la pathologie allergique pour neutraliser le conflit antigène et anticorps. Le bourgeon de Cassis est le bourgeon « clé ». Son effet sera potentialisé dans tous les états allergiques par l'emploi des jeunes pousses de Genévr!er et de Romarin qui assurent un drainage hépato-vésiculaire et rénal.

– Gemo-Stress

Macérat de Figuier, Tilleul, Olivier.

Cette association a pour but d'apporter la tranquillité contre les états morbides affectifs plus ou moins intenses, d'agir contre le sentiment éminent d'un danger. Le Figuier par ses propriétés très importantes jouera un rôle majeur dans les désordres nerveux. Le Tilleul particulièrement indiqué chez tous les sujets fragiles dont il faut ménager le système nerveux sédatif avec une action sur l'anxiété et l'Olivier stimulera l'organisme.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie. Il convient à une personne qui veut réguler son stress, éliminer ses angoisses et être moins anxieux.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

– Tisane de Plantes Détente

Contient : Aubépine, Gui, Passiflore, Valériane, Eschscholtzia, Primevère.

Sachet de 250 g

Ces produits au Labo La Royale.

MONONUCLÉOSE

Infection bénigne due au virus Epstein-Barr (groupe des virus herpès).

La transmission s'effectue par la salive, d'où le nom de « maladie du baiser ». Le délai entre la contamination et le début de la maladie (période d'incubation) est de 3 à 7 semaines.

ÉPIDÉMIOLOGIE

La grande majorité de la population se contamine dans l'enfance et l'infection passe inaperçue.

SIGNES ET SYMPTÔMES

La maladie ne donne des signes, en général, que chez l'adolescent et l'adulte jeune.

– Fièvre.

– Maux de tête.

– Grande fatigue, due à une réaction immunitaire trop importante. Cette fatigue souvent tenace peut disparaître d'elle-même, au bout de quelques semaines. Parfois, elle persiste des mois et on évoque un état de fibromyalgie.

– Angine.

– Apparition de gros ganglions (adénopathie) sous les bras et au niveau de l'aine.

– Le médecin retrouve souvent à la palpation sous les côtes, à droite, une augmentation de volume de la rate (spénomégalie).

– Une éruption rouge généralisée de la peau (exanthème) se déclare parfois, presque toujours déclenchée par la prise de pénicilline donnée pour soigner l'angine.

Examens sanguins

– Augmentation des globules blancs de type lymphocytes et non pas des polynucléaires neutrophiles comme c'est la règle en cas d'infection par des bactéries.

– Recherche spécifique d'anticorps dirigés contre le virus permettant de confirmer le diagnostic (MNI-test, réaction de Paul-Bunuel-Davidson).

Évolution et complications

En règle générale, la guérison est spontanée en 3 à 4 semaines, laissant une fatigue persistante pendant plusieurs mois. Après une première infection, l'organisme possède des anticorps pour se défendre contre le virus. On parle d'immunité acquise qui correspond à une sorte de « vaccination ». Il n'y a pas de récidive.

Traitement

La médecine traditionnelle semble un peu désarmée face à la fatigue tenace provoquée par cette maladie. Mieux vaut alors se tourner vers les médecines naturelles.

Homéopathie

Contre le virus de la mononucléose :

– *Mercurius cyanatus 5 CH.* En cas d'amygdale à dépôt grisâtre.

– *Phytolacca 5 CH* en présence de douleurs musculaires ou d'une angine inflammatoire.

À raison de 3 granules, matin, midi et soir.

L'homéopathie s'avère efficace pour stimuler l'organisme convalescent.

– *China 9 CH :* 5 granules matin et soir pendant 15 jours, pour venir en aide aux patients exténués, pâles et vite hypotendus, avec des sensations de vertige.

– *Calcarea phosphorica 9 CH :* 5 granules matin et soir pendant 15 jours, en cas de perte d'appétit, fréquente

après une mononucléose.

– *Natrum muriaticum 9 CH :* 5 granules matin et soir pendant 15 jours, à administrer en cas d'amaigrissement.

HUILES ESSENTIELLES

Leur recours est essentiel. Elles permettent de lutter contre les virus, de relancer les défenses immunitaires et d'éviter une maladie auto-immune.

• *Voie orale*
H.E. Ravensara aromatique 50 mg
H.E. Thymus vulg. à thujanol 50 mg
Excip. qsp 1 gélule gastro-résistante
3 fois, 2 gélules, 7 jours ; 2 fois, 2 gélules, 10 jours. Ou
Lysovir : 2 gélules aux 3 repas, 7 jours ; 2 gélules aux 2 repas, 15 jours.

NUTRIMENTS

• EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines.
• Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines.
• Proflore : 1 gélule le matin avant le petit déjeuner. 2 cures de 3 semaines par trimestre.
• Gemo-Vir.
• Macérat de Cassis, Argousier, Aulne.
Protège l'organisme des infections.
3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas.

N.B. : Vérifier la présence d'anticorps, MNI – test + Ptérines urinaires (viroses, maladies auto-immunes).

MUCOVISCIDOSE

Maladie génétique héréditaire caractérisée par la sécrétion d'un mucus très épais par les glandes de l'intestin, du pancréas et des bronches. La conséquence est une obstruction des conduits de ces glandes avec une accumulation des sécrétions et la formation de kystes. La transmission est appelée récessive, c'est-à-dire que les deux parents non malades doivent transmettre le gène déficient pour que l'enfant soit atteint.

Longtemps considérée comme une maladie de l'enfant, du fait qu'elle débute très tôt dans la vie (première année) : aujourd'hui, parce que l'espérance de vie s'est beaucoup allongée pour les personnes atteintes (jusqu'à 25-30 ans) et du fait aussi de la découverte génétique de l'existence de phénotypes particuliers, la mucoviscidose est devenue une véritable maladie de l'adulte jeune.

Dans la mucoviscidose, il existe une anomalie de la protéine de membrane, la CFTR, qui a pour fonction principale d'être un canal ionique permettant la sortie du chlore de la cellule vers la lumière. Ce transfert de chlore est donc perturbé et l'équilibre entre les différents systèmes de transports ioniques transmembranaires est rompu. Dans tous les cas, la conséquence est un appauvrissement en eau des sécrétions, les rendant anormalement concentrées et visqueuses.

Les épithéliums concernés sont principalement ceux de l'appareil respiratoire et des canaux pancréatiques, mais également, ceux des glandes sudoripares, de l'intestin, des canaux biliaires et des glandes séminales.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les premiers symptômes peuvent se manifester chez le

nouveau-né, avec des signes d'occlusion qui se traduisent par l'accumulation dans l'intestin des premières selles, appelées méconiums, particulièrement épaisses (on parle d'iléus méconial), ou encore une détresse respiratoire, par obstruction des bronches. Chez le nourrisson, le tableau associe des bronchites à répétition et une diarrhée chronique avec un éventuel retentissement sur la croissance.

EXAMENS

L'examen qui permet le diagnostic est le test de la sueur qui retrouve des taux anormalement élevés de chlore et de sodium dans cette dernière.

Comment éviter de transmettre la mucoviscidose à sa descendance lorsque l'on est soi-même porteur sain de cette terrible maladie héréditaire, responsable de graves troubles digestifs et respiratoires ? Des chercheurs proposent de détecter la maladie en analysant les cellules fœtales contenues dans le sang maternel. Aujourd'hui, deux méthodes de diagnostic prénatal sont proposées, notamment aux couples ayant déjà eu un enfant malade ou dont l'un des membres de la famille est atteint. Il s'agit de la BVC, laquelle consiste à prélever des cellules du placenta par voie vaginale (biopsie des villosités choriales) et de l'amniocentèse. Mais, ces techniques dites « invasives », pratiquées entre la 10e et la 16e semaine de grossesse, ne sont pas sans risque, puisqu'elles provoquent des fausses couches dans environ 1 % des cas.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

La gravité de la maladie est due aux problèmes respiratoires, avec des bronchites à répétition qui endommagent l'épithélium des bronches et des poumons. En outre, se développe une insuffisance de sécrétion des enzymes pancréatiques et parfois d'insuline avec l'évolution d'un diabète.

Les progrès de la prise en charge ont amélioré la vie de ces enfants qui arrivent bien souvent à l'âge adulte.

TRAITEMENT CLASSIQUE

Il comprend une prise en charge respiratoire avec des traitements antibiotiques réguliers des bronchites, de la kinésithérapie, des médicaments pour fluidifier les sécrétions (mucolytiques) et des médicaments qui dilatent les bronches (bronchodilatateurs).

L'insuffisance pancréatique doit être compensée par des extraits pancréatiques, un régime adapté (beaucoup de calories et peu de graisses) et l'apport de vitamines.

La transplantation pulmonaire ou cardiopulmonaire est l'ultime recours en cas de défaillance pulmonaire totale.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

Le malade doit maîtriser les techniques de kinésithérapie respiratoire pour évacuer les sécrétions qui obstruent les bronches. La lutte contre les infections pulmonaires est également essentielle. Une activité physique régulière est préconisée et en période de grande chaleur, il faut absorber des comprimés de chlore pour éviter une déshydratation.

Les progrès de la recherche en génétique, avec la découverte des gènes déficients responsables de la maladie, font espérer la mise au point d'une thérapie génique dans un avenir plus ou moins proche.

La mucoviscidose étant une maladie génétique, nous ne pouvons remplacer le « maillon manquant », en revanche, nous pouvons changer le terrain (souvent sycotique, dû à la surcharge de médicaments) et les symptômes (encombrement, antibiorésistance). Il existe plusieurs approches thérapeutiques naturelles :

– La diététique joue un rôle important.

– Il faut stimuler le pancréas.

– Nous disposons de plantes : Fumeterre, Aigremoine, Bardane, Noyer, à prendre en infusion ou en teintures mères.

– Il faut également renforcer la flore intestinale avec des pré et probiotiques. Proflore : 1 gélule avant le petit déjeuner (Phyt'Inov).

Une équipe de chercheurs de l'université de Sydney (Australie) apporte, dans le *New England Journal of Medicine*, la preuve de l'efficacité d'un traitement adjuvant très simple pour les malades atteints de mucoviscidose. Il

s'agit en effet, pour les petits malades, dont la localisation pulmonaire de la maladie provoque de graves surinfections et, au bout de compte, des insuffisances respiratoires chroniques, d'inhaler le contenu nébulisé d'ampoules de sérum salé hypertonique, autrement dit de l'eau salée, deux fois par jour, pendant près d'un an. L'aérosol salé améliore la fluidité du mucus qui tapisse les alvéoles pulmonaires, l'hydratation des surfaces d'échanges gazeux dans les poumons et la fonction pulmonaire. Rappelons que cette maladie génétique est caractérisée par une anomalie du transport des ions à travers les membranes de l'épithélium respiratoire. C'est ainsi que le mucus, qui tapisse les muqueuses respiratoires, est anormalement sec et qu'elles sont trop peu hydratées.

Les chercheurs ont mesuré les propriétés ventilatoires des malades, noté le nombre de surinfections, l'intervalle libre entre les crises, le nombre de prescriptions d'antibiotiques, le nombre de jours d'absence à l'école. Globalement, les fonctions pulmonaires du groupe traité par aérosol hypertonique se sont améliorées significativement. Mais c'est surtout le nombre de surinfections et la qualité de vie globale qui ont été améliorés. Or, expliquent ces chercheurs, le nombre et la fréquence des crises conditionnent la gravité de la maladie et la mortalité globale. Une telle étude a mis autant de temps à voir le jour, parce que l'industrie pharmaceutique, qui finance largement des essais interférons peu efficaces, mais dont les prix peuvent dépasser 800 euros la cure, « *n'a aucun intérêt à financer de tels essais de produits efficaces qui ne coûtent rien »,* affirme un pédiatre universitaire parisien.

On peut recourir à un appareil appelé « *Rhino-Horn* ». Mettre une dose de sel dans de l'eau tiède. Lavage du nez et mouchage. Tel : 05 53 57 50 32 E-mail : rhinohorn@gmail.com

MÉDECINES NATURELLES

Le protocole comprend :

– de l'homéopathie ;

– des huiles essentielles sous forme de massages, d'inhalation (achat d'un diffuseur), de suppositoires ;

– des teintures mères ou gemmothérapie ;
– un sirop mucolytique.

1 – Les huiles essentielles

Elles constituent le traitement de base.

Nous connaissons une douzaine d'huiles essentielles mucolytiques (qui dissolvent le mucus), expectorantes, anticatarrhales. On les prescrit sous trois modes : voie orale (gélule), voie cutanée (la voûte plantaire, le thorax, le haut du dos), en inhalation (H.E. mises dans un diffuseur), en suppositoire chez les enfants.

Les complications infectieuses sont les plus à redouter. Il faudrait procéder à un aromatogramme pour identifier les huiles essentielles les plus efficaces.

Spécificité de certaines H.E.

• Contre l'inflammation : Inule odorante, Eucalyptus citronné et Eucalyptus cryptone.

• Contre l'insuffisance pancréatique : Litsée citronnée.

• Contre le *Pseudomonas aeruginosa* : Lavande stoechas.

• Contre le staphylocoque doré : Origan de Grèce ou Origan compact.

• Contre les candidoses : Eucalyptus citronné, Romarin cinéole, Origan compact.

Lire mes ouvrages :

Les huiles essentielles, médecine d'avenir (Le Dauphin, 2002) ; *Aroma- le guide de l'aromathérapie* (Ed. France-Loisirs).

On peut appliquer ces différentes techniques en alternance ou simultanée (2 à 3).

H.E. en diffusion

HE Eucalyptus radiata 1 flacon de 30 ml

HE Romarin officinal cinéole 1 flacon de 30 ml

HE Ravensara aromatica 1 flacon de 30 ml

Essence de citron 1 flacon de 30 ml

Mettre 5 ml de chaque dans le diffuseur.

Diffuser 3 fois 30 minutes et à la demande (suffocation). La diffusion est valable pour les enfants et adultes.

• *Voie orale*

HE Eucalyptus mentholé 50 mg
HE Romarin verbénone 50 mg
HE Laurier noble 25 mg
HE Inule odorante 25 mg
Excipient neutre 320 mg
Pour faire 1 gélule N°0 dont 120 gélules.
3 fois, 1 gélule (voir plus pour les adultes).
Enfant 10 ans : 2 fois, 1 gélule.
Enfant 5 ans : 1 gélule.

• *Voie cutanée :* forme liquide (non grasse)

HE Myrtus communis CT cinéole 1 ml
HE Ravensara aromatica 4 ml
HE Aniba rosaeodora (bois de rose) 2 ml
HE Eucalyptus radiata 2 ml
HE Inula graveolens 1 ml
HV Noisette 3 ml
Transcutol qsp 15 ml

Posologie bébé et enfant : appliquer 4 à 6 gouttes sur le dos, matin et 16 heures et sur le thorax, midi et soir, pendant 10 jours.

• *Voie rectale*

Bébé
Enfant
HE Inula graveolens
HE Eucalyptus radiata
HE Thymus vulgaris CT thujanol
HE Ravensara aromatica
HE Rosmarinus off ct verbénone

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire 1 suppo de 1 ou 1,2 gr dt 20 suppo.

Posologie bébé et enfant : 2 à 3 suppo par jour pendant 10 jours.

2 – Homéopathie

– *Antimonium tartaricum 7 CH :* 2 tubes (abattement, dyspnée, expectoration difficile), 5 granules matin et soir.

– *Ipeca 5 CH :* 2 tubes (vomissements, toux émétisante), 5 granules, 2 à 4 fois par jour.

– *Kalium bichromicum 9 CH :* 2 tubes (mucus épais, visqueux, croûtes dans fosses nasales), 5 granules, 2 à 4 fois par jour.

– *Thuya 15 CH :* 1 dose par semaine – 8 doses (remède du terrain sycotique, intoxiqué par les remèdes chimiques et vaccinations).

3 – Gemmothérapie (bourgeons de plantes)

Adulte

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* (Cassis) Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml

midi 50 gouttes + eau *Viburnum lantana* (Viorne) Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml

soir 50 gouttes + eau *Juglans regia* (Noyer) Bg. Mac. Glyc. 1D 250 ml

3 semaines par mois :

Enfant de 12 ans : 30 gouttes ;

Enfant de 3 à 5 ans : 15 gouttes.

• *Gemo concentré simple*

• Macérat de Ronce : La Ronce a un tropisme pulmonaire. Elle constitue notamment un remède de l'emphysème, de la fibrose pulmonaire, de la bronchite chronique et de toutes les insuffisances respiratoires obstructives qui conduisent à l'anergie.

Flacon de 15 ml pour une cure d'un mois. Prendre plusieurs flacons (20 euros).

Adulte : 3 fois, 4 gouttes dans un verre d'eau avant les repas.

Enfant 10 – 12 ans : 3 fois, 2 gouttes ;

Enfant 5 ans : 1 goutte, 3 fois par jour.

• *Élixir Respiratoire*

Comprend cinq élixirs : Propolis, Eucalyptus, Mauve, Cynorrhodon, Radis noir.

Cette association a pour but d'aider à retrouver une respiration de qualité et de favoriser les défenses immunitaires par une action antibactérienne et en stimulant les émonctoires. Cet élixir est utilisé pour atténuer la douleur ou l'irritation de la gorge et expulser par la bouche les mucosités qui obstruent

les bronches. Il est efficace contre la toux et les inflammations des voies respiratoires, pour les bronchites légères, les infections ORL, les inflammations de la gorge, angines, en complément de mesures diététiques.

1 flacon de 200 ml (coût 34 euros).

Adulte : 1 cuillère dose (2 ml) dans un verre d'eau avant les 3 repas.

Enfant 10-12 ans : ½ cuillère dose.

Enfant 5-6 ans : 15 gouttes.

Ou

• *Gemo-Respiratoire*

• Contient trois macérats : Aulne, Noisetier, Ronce.

Cette association a pour but de renforcer le système respiratoire. Le bourgeon de l'Aulne agit sur les infections, le bourgeon de Noisetier, grand draineur des poumons, son action sera potentialisée avec les jeunes pousses de Ronce pour améliorer les difficultés respiratoires.

Flacon de 15 ml pour une cure d'un mois.

Adulte : 4 gouttes + eau avant les 3 repas ou 10 gouttes 1 fois par jour, le matin.

Enfant 10-12 ans : 3 fois 2 gouttes.

Enfant 5-6 ans : 3 fois 1 goutte.

On peut alterner ces traitements (un jour sur deux ou tous les mois).

La Royale Tel N° vert : 00 800 29 06 82 76.

4 – Sirop mucolytique

• Teinture mère de Diplotaxis, 15 ml.

• Sirop d'Erysimum, 120 ml.

• Teinture mère de Marrube à 10 % qsp pour 200 ml.

Adulte : 4 cuillers à soupe par jour, entre les repas.

Enfant : 4 cuillers à café par jour.

Agiter le flacon avant chaque prise.

À renouveler.

5 - Nutriments

• Proflore pour remplacer la flore intestinale. 1 gélule le matin à jeun (8 milliards de germes par gélule) Jeune enfant : mettre le contenu d'une demi-gélule dans

biberon.

- Oxyolyse : anti-oxydant majeur. Adulte : 2 gélules. Enfant 10 ans : 1 gélule.
- Propolis pure : 3 fois, 2 gélules (adulte) ; 3 fois, 1 gélule (10-12 ans) ; 2 gélules (5-6 ans) ; Mettre le contenu d'une gélule dans biberon.

Ces trois produits au Labo Phyt'Inov (tel vert : 0041 324 668 914, www.phyt-inov.com)

- Bromélase 2500 : la bromélaïne, extraite de la tige d'ananas, est une enzyme protéolytique aux propriétés multiples : immunostimulante (induit la production de cytokines), potentialise l'action des antibiotiques, action mucolytique (bronchite, pneumonie, mucoviscidose), action digestive, remplace avantageusement la trypsine et la pepsine (insuffisance pancréatique), ballonnements, flatulences. Adulte : 3 fois, 5 gélules (estomac vide). Mettre le contenu des gélules dans compote. Enfant 10-12 ans : 3 fois 3 gélules, 3 semaines.
- + Vitamine C : Nat-Acérola 400 g. 2 dosettes matin, midi et soir. Enfant 10-12 ans : 1 dosette, 3 fois/jour. Enfant 3-5 ans : 1 dosette, 2 fois/jour.

Ces 2 produits : Labo Normandy (tel : 05 6302 2858, www.vitamineon.com)

- Huile de Haarlem

Propriétés muco-modificatrices et antiseptiques pulmonaires (fixation du soufre au niveau broncho-pulmonaire). Dans 68 % des cas, dès la première cure, clarification puis disparition de l'hypersécrétion bronchique.

Boîte de 48 capsules.

2 capsules 15 minutes avant le dîner, 21 jours.

Enfant 10-12 ans : 1 capsule.

Labo La Royale.

MYCOSE DES PIEDS

Le « pied d'athlète » est une infection très répandue, en particulier l'été.

La mycose est le nom générique des affections provoquées par des champignons parasites. Les mycoses de la peau et de ses annexes (ongles et cheveux) sont dues à des dermatophytes. Les plus fréquents sont les genres *Microsporum, Trichophyton* et *Epidermophyton*. On regroupe dans les dermatophystes : l'eczéma, l'herpès et la mycose unguéale.

Près de 5 millions de Français sont touchés par ces champignons microscopiques qui attaquent la couche superficielle de la peau, appelée couche cornée. L'été est une saison à risque. D'abord, parce que l'on marche davantage pieds nus. Ensuite, parce que ces champignons adorent la chaleur et l'humidité. Les signes qui doivent vous alerter sont une rougeur ou de petites cloques entre les orteils – de préférence entre le quatrième et le cinquième, car c'est là que le taux d'humidité est maximal – et des démangeaisons. Puis la peau se met à peler et la mycose gagne les autres espaces inter-orteils, voire la plante et les côtés du pied ou encore les ongles. Parfois, on constate aussi des fissures. Bien sûr, il existe des traitements pour y remédier, mais la prévention est préférable.

CAUSES

Souvent consécutive à un traitement par les antibiotiques, la prise de la pilule, la macération dans des chaussures humides, la contamination sur des sols souillés.

PRÉVENTION

– Évitez de marcher pieds nus dans les lieux publics. Une personne qui présente une mycose répand, là où elle se déplace sans chaussures, des petites peaux mortes (squames) capables de vous infecter si vous marchez dessus. Portez des tongs dans tous les lieux publics chauds et humides : vestiaires et douches collectives, saunas, hammams, lieux de cure thermale, bord des piscines… À défaut, de retour chez vous, lavez-vous bien les pieds au savon.

– Le sol de la maison. Si un membre de la famille est atteint d'une mycose, on peut également s'infecter, dans la salle de bains par exemple. Par conséquent, lavez à 60 ° les sources éventuelles de contamination : serviettes de toilette, tapis de bain… Évitez les caillebotis en bois qui « accrochent » les champignons. Passez régulièrement l'aspirateur sur la moquette et autres lieux de passage. Lavez le sol à l'eau de Javel. Ne partagez pas chaussures et chaussons.

– Attention à la macération. Pour y parvenir, séchez-vous bien les pieds, y compris entre les orteils. N'hésitez pas à vous servir du sèche-cheveux. Changez quotidiennement de chaussettes et préférez-les en fibres naturelles (coton) car les pieds y macèrent moins. Évitez de porter la même paire de chaussures deux jours de suite, afin qu'elle puisse sécher entre temps. C'est encore plus vrai pour les tennis dont les matériaux favorisent la transpiration et la macération. C'est d'ailleurs pourquoi on appelle aussi cette mycose « pied d'athlète », alors qu'elle n'atteint pas uniquement les sportifs.

– Se laver les mains. Une mycose est une affection très contagieuse, y compris pour vous-même. Vous pouvez, en omettant de vous laver les mains après vous être gratté le pied, contaminer d'autres parties de votre corps (aisselle, aine…).

– Se traiter sans attendre. Une mycose ne guérit jamais spontanément, d'où l'importance de se soigner rapidement afin d'éviter la propagation à la plante des pieds, voire sous les ongles. Divers antifongiques naturels sont à votre disposition. Classiquement, on les applique une ou deux fois par jour, souvent durant trois à quatre semaines. Certains, dits fongicides, tuent les champignons, d'autres appelés fongistatiques, stoppent leur croissance et leur prolifération, ce qui, avec le renouvellement permanent de la peau, finit par les éliminer.

– Désinfecter les chaussures. Les champignons peuvent survivre des années à l'intérieur des chaussures. Par conséquent, lors de votre traitement anti-mycose, pensez à désinfecter vos chaussons et chaussures avec une poudre antifongique, à renouveler après votre guérison.

– Consulter un médecin dermatologue lorsque l'automédication n'aboutit pas. Parfois, selon le degré d'extension de l'infection, le médecin doit vous prescrire une médication par voie orale, pour une durée variable.

– Atteinte des ongles de pied. Si ceux-ci s'épaississent, se décollent ou jaunissent, c'est signe que les champignons les ont attaqués. Plus difficile à déloger que sur la peau, à ce stade, une visite chez un dermatologue s'impose.

TRAITEMENT OFFICIEL

Élu produit de l'année par les pharmaciens, Lamisilate Mono-dose 1 %® doit son efficacité à l'association d'un antifongique puissant, employé depuis longtemps par les dermatologues et d'une innovation galénique qui permet à la solution de former un film sur la peau. Résultat, une fois celle-ci appliquée, le principe actif pénètre rapidement et persiste dans la couche dermique durant une dizaine de jours.

HOMÉOPATHIE

– *Arsenicum iodatum 7 ou 9 CH :* ce remède présente dans sa pathogénésie des desquamations érythémato-squameuses d'aspect semblable à celui des mycoses cutanées. Prendre 5 granules au réveil et au coucher.

– *Arsenicum album 5 ou 7 CH :* aspect de desquamation en fine poudre.

– *Graphites 7 ou 9 CH :* mycoses suintantes des plis en général et des mycoses interdigitales en particulier (pied d'athlète). Prendre 5 granules au réveil et au coucher.

Par ailleurs, on prescrit :

– *Silicea* dans les mycoses des orteils avec mauvaise odeur de la transpiration des pieds. 15 CH, 1 dose par semaine.

– *Barberis vulgaris :* Herpès circiné.

– *Calcarea carbonica :* Herpès circiné du cuir chevelu + transpiration des pieds.

– *Hepar sulfur :* avec surinfection microbienne. 1 dose chaque jour, quatre jours de suite en 9 CH, 12 CH, 15 CH et 30 CH.

– *Tellurium metallicum 7 CH :* avec mauvaise odeur.

Exemple de prescription dans une mycose cutanée

Prendre chaque dimanche matin à jeun, un tube dose de *Psorinum 9 CH* (4 doses par mois). Et chaque jeudi matin à jeun, un tube dose de *Trichophyton rubrum 9 CH* (4 doses par mois).

Les autres jours, prendre au réveil et au coucher, 5 granules d'*Arsenicum iodatum 7 CH* (4 tubes de granules) et *Graphites 7 CH.*

HUILES ESSENTIELLES

• Voie cutanée

– *Mycoses cutanées*

H.E. Salvia officinalis 2 ml
H.E. Pelargonium asperum CV Égypte 3 ml
H.E. Melaleuca alternifolia 5 ml
H.E. Eugenia caryophyllus 2 ml
H.V. Germe de blé 8 ml

2 à 3 applications locales (5 à 8 gouttes) par jour sur la mycose pendant 2 à 3 semaines.

– *Mycoses unguéales*

H.E. Laurus nobilis 3 ml
H.E. Thymus CT géraniol 3 ml
H.E. Lavandula vera 3 ml
H.E. Cinnamomum cassia 1 ml

Posologie : 2 à 3 applications locales par jour jusqu'à disparition complète.

Préparation à base d'H.E.

– Formule « Mycose » : 3 applications cutanées par jour

(Aromalia).

– Melaleuca : 3 applications cutanées par jour (en pharmacie).

Recette

Mettre 60 g de fleurs de pâquerettes dans ½ litre d'eau bouillante.

Laisser infuser 2 minutes.

Nettoyer les régions atteintes avec un coton trempé dans ce bain.

Puis, mouiller une compresse que vous poserez sur les lésions, 2 fois par jour, une dizaine de minutes.

NÉVRALGIE DU TRIJUMEAU

Syndrome caractérisé par des crises de douleurs très intenses provoquées par une irritation d'une ou de plusieurs branches du nerf trijumeau qui contrôle la sensibilité de la face.

Le trijumeau se divise en trois branches : nerf ophtalmique, nerf maxillaire supérieur et nerf maxillaire inférieur.

Dans les névralgies du trijumeau, il est nécessaire de distinguer les formes essentielles des formes secondaires à pathologie odontoiatrique (abcès alvéolaire, périodontite), pathologie des sinus para-nasaux (sinusite), pathologie osseuse (ostéomyélite), pathologie articulaire (arthrose de la temporo-maxillaire), pathologie virale (parotidite, herpès).

FRÉQUENCE

C'est une affection rare qui touche environ 3 000 nouvelles personnes par an. Les femmes sont un peu plus souvent atteintes. La maladie apparaît en général après 65 ans.

SIGNES ET SYMPTÔMES

La douleur, le long du trajet d'un nerf, est très violente, à type de décharge électrique survenant par accès, entrecoupés de rémissions complètes.

La douleur apparaît après stimulation d'une zone de peau bien précise chez chaque patient, appelée « zone gâchette ».

Le territoire le plus fréquemment touché est celui du maxillaire supérieur.

Aucun autre trouble neurologique (atteinte de la sensibilité ou paralysie) n'est constaté.

La forme symptomatique s'oppose point par point à la forme essentielle : la douleur est durable sans zone gâchette et est associée à une atteinte neurologique (trouble de la

sensibilité ou paralysie).

TRAITEMENTS

1. Homéopathie

Contre les névralgies, nous disposons d'une belle gamme de remèdes à choisir selon les modalités qui vous appartiennent :

- *Aconitum napellus :* névralgie aiguë, violente, de survenue brusque à la suite d'un coup de froid sec, à type de fourmillement ; agitation et anxiété ; indiqué dans la névralgie faciale.
- *Belladonna :* névralgie aiguë, violente, à type de battement, avec face rouge, mydriase et secousses musculaires. Le début et la fin de la crise sont brusques. Aggravation par les secousses, le mouvement, le toucher.
- *Cina rubra :* névralgie avec hyperesthésie cutanée ; aggravation au moindre contact (l'effleurement suffit) alors que la pression forte soulage.
- *Coffea cruda :* douleurs intolérables améliorées par les applications froides, aggravées par le toucher, avec hyperexcitabilité.
- *Colocynthis :* douleurs crampoïdes, améliorées par la chaleur et la pression forte et courbé en deux ; irritabilité à cause de la douleur ; localisation possible à l'œil, avec larmoiement ; névralgies faciales gauches.
- *Magnesia phosphorica :* douleurs spasmodiques brusques, intolérables ; latéralité droite.
- *Nux vomica :* névralgie faciale ou cervico-brachiale ; douleurs fulgurantes avec hyperesthésie de tous les sens ; frissons provoquées ou aggravés par les courants d'air ; somnolence post-prandiale.
- *Spigelia anthelmia :* névralgie faciale aiguë, violente, piquante, brûlante avec larmoiement ; aggravation par le bruit, le mouvement ; Étincelles devant les yeux ; migraine ophtalmique gauche.

À prendre en 15 CH ; 5 granules, 2 à 3 fois par jour.

N.B. Vérifier si la cause n'est pas dentaire : *Hypericum 5 CH + Magnesia carbonica 7 CH.*

• Chez enfant : *Chamomilla 5 CH,*

• Dent de sagesse : *Cheiranthus cheiri 5 CH,*

3 granules, plusieurs fois par jour.

2 – Huiles essentielles

H.E. Gaulthérie couchée 2 ml

H.E. Géranium rosat Égypte 3 ml

H.E. Menthe poivrée 2 ml

H.V. Calophylle inophylle 10 ml

Posologie : 6 gouttes du mélange sur la zone douloureuse, 4 fois par jour, pendant 3 jours.

3 – Oligoéléments

Manganèse : 1 ampoule le matin.

Phosphore : 1 ampoule par jour.

Oratate de magnésium 150 mg.

Oratate de calcium : 300 mg pour 1 gélule n° 120.

2 gélules, 2 fois par jour.

4 – Ostéopathie

OBSTRUCTION NASALE

Le nez bouché survient à l'automne ou l'hiver quand le temps est froid et sec. Souvent on perd l'odorat et on respire par la bouche. Le bébé garde la bouche ouverte. Il est grognon et a du mal à s'endormir. Il est gêné pour téter. C'est le début d'un rhume ou d'une rhinite.

CONSEILS

Ne pas mettre de gouttes aux antibiotiques (inefficace s'il s'agit d'un virus), de vasoconstricteurs (contre-indiqué chez les jeunes enfants) et des gouttes huileuses.

Placer des humidificateurs dans les pièces ou des récipients d'eau sur les radiateurs.

Chez les enfants, faire des lavages de nez avec des solutions salines (eau de mer).

Rhinargion : plusieurs pulvérisations nasales.

Balsofumine mentholée à 4 % : 3 inhalations par jour (adulte).

HOMÉOPATHIE

A – Chez l'adulte

– *Aconit :* nez bouché par temps froid et sec. Début brutal. Éternuements. Frissons. Soif intense.

– *Kalium muriaticum 7 CH :* impression d'oreilles bouchées.

– *Lycopodium 9 CH :* impression de nez bouché. 5 granules par jour.

– *Nux vomica 5 CH :* refroidissement (courant d'air, climatisation). Nez bouché la nuit, coulant clair le jour. Éternuements. Sensible aux odeurs fortes (parfum,

tabac). Prendre 3 granules, 4 fois par jour.

– *Sticta pulmonaria 5 CH :* nez bouché et sec. Toux sèche nocturne. Sensation de poids à la racine du nez. Prendre 3 granules toutes les 2 heures.

B – Chez l'enfant

– *Sambucus nigra 5 CH :* nez sec bouché. Le bébé garde la bouche ouverte. 2 granules, 3 fois par jour ou *Nux vomica 7 CH.*

– *Sticta pulmonaria 5 CH :* 2 granules, 3 à 4 fois par jour ou dans le biberon.

Troubles de l'odorat (anosmie) :

– *Pulsatilla 7 CH :* 10 granules, 2 fois par semaine.

– *Belladonna 4 CH :* 5 granules tous les matins.

– *Plumbum metallicum 4 CH :* 5 granules tous les soirs.

Pendant 6 mois.
Voir chapitre : Perte du goût et de l'odorat.

COMPLEXE HOMÉOPATHIQUE

– *Kalium muriaticum n° 41 (*inflammation des voies aériennes) : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas. Enfant : quart de dose ou demi-dose (12 ans).

– *Myrtine :* inhalation par purification (réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans). Verser 1 c. à café dans un bol d'eau chaude. Inhaler. 3 fois par jour.

LA DENT = LA CLÉ DES PROBLÈMES ORL

Le généraliste est confronté quotidiennement à l'obstruction nasale qui constitue une nuisance très mal vécue à tous les âges de la vie.

Chez le nourrisson, elle peut être à l'origine des désordres cérébraux extrêmes. Chez l'adulte, c'est un handicap particulièrement désagréable.

Les thérapeutiques classiques lui opposent des médications que réprouvent les contrôleurs antidopages et dont la tolérance est douteuse.

Selon le docteur Aimé Julia, l'origine habituelle de ce trouble se situerait au niveau de message émis par les dents. En effet, de son site originel (maxillaire) la dent migre « à temps donné » vers sa destination définitive. Tout se passe comme si un message biologique venait déclencher ce mouvement qui s'accompagne de modifications circulatoires et sécrétoires dans toute la sphère respiratoire haute. La percée dentaire est chez le nourrisson un événement important, souvent entouré d'hypersécrétion salivaire, de rhinorrhée, de réactions sécrétoires de l'arbre bronchique, de congestion de la muqueuse bucco-nasale, auxquels s'ajoute un état d'agitation et d'anxiété qui signe la participation du trijumeau (le trijumeau innerve les cavités de la face et les arcades dentaires).

La plupart des ennuis infectieux buccaux chez l'enfant surviennent au cours des percées dentaires, et il est indispensable devant une rhinite ou une angine de contrôler la dentition pour constater le plus souvent un incident de denture.

Chez l'adulte, l'« accident de la dent de sagesse » est une aventure douloureuse entraînant une congestion locale, mais aussi en raison de la proximité du nerf trijumeau, des céphalées et un état de mal-être.

Plus graves sont les conséquences des infections situées autour de la pointe de la racine de la dent (apex). La dent est un phanère implanté dans les maxillaires. Elle comporte un ensemble vasculo-nerveux fait de la même substance que nos vaisseaux et nos nerfs. Elle est reliée à l'os alvéolaire (le maxillaire) par un ligament semblable à nos ligaments articulaires. Quand une dent est infectée, notre organisme œuvre pour la rejeter. C'est le point de départ de « maladies de l'adaptation » qui font que nous devenons « étranger à nous-même ».

La persévérance de la lésion torpide, qui participe à ce processus de rejet, aboutit à la mise en branle du système immunitaire, avec le risque de voir se déclencher à n'importe quel niveau, une réaction articulaire, musculaire, circulatoire

ou osseuse en fonction des prédispositions héréditaires du sujet (système HLA, altérations génétiques, perturbations métaboliques…). Cette atteinte peut aboutir à des rhumatismes allant de simples douleurs articulaires à des pathologies complexes concernant les séreuses.

La dent se situe au carrefour des voies respiratoires, mais aussi digestives. Ce qui explique les conséquences d'une infection dentaire chronique qui entraîne automatiquement un ensemencement septique du tractus digestif aboutissant dans la durée à des lésions des entérocytes (cellules qui tapissent la paroi de notre intestin) générant des troubles métaboliques qui peuvent déboucher sur diverses maladies du système nerveux par insuffisance d'apport nutritif au niveau du névraxe.

C'est ainsi que le docteur Aimé Julia en a déduit que l'intervention au niveau du « message dent » devait contribuer à résoudre nombre de ces nuisances.

Chez le nourrisson, les bourgeons dentaires ont une étroite relation avec les centres de la base du crâne (nerf trijumeau et son impact neurovégétatif). La dentition s'accompagne de perturbations circulatoires qui se manifestent par une congestion locale, l'apparition de néo-vaisseaux, mais aussi de douleurs, d'hypersécrétion de salive et de mucus dans les cavités de la face, d'anxiété et parfois de fièvre. Dans de nombreux cas, une réaction bronchique survient. Parfois des troubles digestifs viennent compléter le tableau. Il est fréquent que des perturbations permettant d'évoquer ces ennuis de la première enfance se fassent jour à l'occasion d'évènements liés aux dents ; qu'il s'agisse de l'évolution de la dentition ou de problèmes de denture et ceci aux divers âges de la vie.

Le « message dent » paraît donc responsable de manifestations vasomotrices, de baisse de défenses immunitaires, d'hypersécrétion, de spasmes.

La survenue au cours de l'évolution de la dentition d'un épisode infectieux bactérien ou viral ou d'un afflux important de poussières, de pollen ou de tout agresseur susceptible de déclencher une réaction immunitaire, crée les conditions favorables à l'apparition intempestive de réactions pathologiques concernant les immunoglobulines dépassant le plus souvent largement leur but.

Il en est ainsi de la plupart des rhinopharyngites, sinusites,

bronchites, allergies respiratoires, colites, mais aussi, activées à distance par ces champs perturbateurs, des arthroses, et en fonction de conditions génétiques particulières, de pathologies beaucoup plus spectaculaires telles que les polyarthrites, les spondylarthrites.

Cette notion de « message dent » pourrait paraître abstraite, voire fantaisiste, s'il n'est pas possible d'en maîtriser les conséquences par une action thérapeutique adaptée.

Il s'avère, en effet, que de hautes dilutions homéopathiques de dent ont une action bénéfique sur les nuisances liées à ses expressions aussi diverses que des rhinopharyngites, des bronchites, des crises d'asthme, des colites, des migraines, des ennuis dentaires divers…

La prise en compte de la notion de « message dent » permet d'envisager avec un esprit différent des pathologies qui ne répondent pas toujours très bien aux thérapeutiques classiques. C'est ainsi que le docteur Julia a mis au point deux compositions homéopathiques :

• ***IGEE :*** Associe dans des pastilles de gomme, d'un emploi extrêmement facile, un extrait dilué et dynamisé de dent, d'essence de cassis (*Ribes nigrum* – cortisone du phytothérapeute) et de framboise (*Rubus idæus* – régulateur de la circulation capillaire locale). Ce complexe homéopathique apporte rapidement une décongestion des voies aériennes supérieures :

– Dans les états aigus : prendre 1 pastille dès que le nez se bouche.

– Dans les états chroniques : 2 à 3 pastilles par jour, avec créneau hebdomadaire qui évite l'accoutumance (boite de 60 pastilles).

• ***Epident :*** Forme active d'IGEE, présentée en gouttes pour en faciliter l'accès au nourrisson et à ceux que les pastilles de gomme pourraient indisposer. Ce médicament convient à tous les âges. Chez les enfants, sujets aux rhinopharyngites répétées ou rhinobronchites, afin de passer un hiver tranquille, nous le conseillons avec efficacité en prises quotidiennes, 6 jours par semaine, pendant toute la période hivernale :

– 1 à 2 gouttes, 2 à 6 fois par jour, chez le nourrisson.

– 20 gouttes, 1 ou plusieurs fois par jour chez l'enfant ou l'adulte (flacon de 15 ml).

• ***Royal Respiration***

• Contient cinq plantes : Plantaire, Bourgeon de pin, Marrube blanc, Eucalyptus, Thym.

Cette association permet de décongestionner le système respiratoire. Elle est antiseptique et stimulante pour les fonctions d'oxygénation. Cette synergie de plantes est un véritable bol d'air.

Boîte de 200 gélules.

2 gélules avant les 3 repas dans un grand bol d'eau.

Ou

• ***Gemo-Respiration***

Contient trois macérats : Aulne, Noisetier, Ronce.

Flacon de 15 ml.

4 gouttes + eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

La Royale N° vert.

PALPITATIONS

La palpitation est soit la perception de l'activité cardiaque, soit la sensation subjective d'une accélération ou d'une altération dans l'activité rythmique du cœur. Elle peut être l'expression d'une altération fonctionnelle mais aussi de graves troubles de l'activité électrique du cœur.

Les altérations du rythme cardiaque normal comprennent deux groupes principaux. Le premier est dû à des altérations de la fréquence (bradycardie, tachycardie), le second est constitué des altérations du rythme (extrasystole, fibrillation).

Les extrasystoles sont des contractions cardiaques dues à une décharge électrique en provenance d'un foyer ectopique, autrement dit, le stimulus ne vient pas du nœud sinusal.

On appelle palpitations, les sensations douloureuses qui accompagnent les extrasystoles.

Les extrasystoles sont objectives alors que les palpitations sont subjectives.

Certaines palpitations sont associées à l'éréthisme cardiaque, l'hypertension artérielle, l'hyperthyroïdie et l'anémie. Les traitements seront plus complexes.

Le terme « éréthisme cardiaque » désigne un ensemble de manifestations cliniques de nature fonctionnelle à expression cardiaque : tachycardie, extrasystole, dyspnée à l'effort, oppression thoracique, précordialgie. Le diagnostic sera posé par exclusion, après une évaluation clinico-instrumentale adéquate.

Dans la classe des nuisances génératrices d'anxiété, les palpitations occupent une place privilégiée :

– par le désagrément que constitue cette sensation pénible d'emballement du cœur,

– par leur retentissement sur la circulation générale,

– par l'angoisse qu'elles génèrent et qui accentue encore le trouble,

– par la fatigue intense qui accompagne les accès de longue

durée.

À l'état normal, le mouvement du cœur n'est pas accessible à nos sens. La perception fugace des battements cardiaques peut apparaître dans certains états neurovégétatifs, à la suite d'une forte émotion, lors d'un ballonnement épigastrique important. La bénignité du phénomène est fonction de la rapidité de sa disparition, mais sa persistance et sa durée prolongée évoquent une fibrillation auriculaire qui ne doit pas être négligée. La contraction des oreillettes ordonnance le travail des ventricules. Mais il arrive qu'en lieu et place d'une contraction franche, les oreillettes se « mettent en fibrillation », se contentant de battements rapides qui entraînent des contractions ventriculaires à un rythme désordonné. Ces fibrillations ne sont pas suffisantes pour chasser tout le sang contenu dans l'oreillette et des caillots peuvent se former. Si un de ces caillots est mobilisé, il peut être projeté n'importe où, réalisant une embolie.

HOMÉOPATHIE

Selon les circonstances

– *Aconitum napellus :* palpitations violentes et soudaines, accompagnées de douleurs chez un sujet jusque-là en bonne santé. Pouls dur et rapide. Douleurs précordiales irradiées au membre supérieur gauche. Engourdissement ou fourmillement du membre supérieur gauche ressenti jusque dans les doigts. Faux angor nerveux. Accès soudain d'hypertension artérielle (en particulier « effet de blouse blanche »). Anxiété ressentie dans la région précordiale. Le patient a la sensation qu'il va mourir si on ne le soigne pas, ce qui lui fait très peur et le rend agité. Il réclame des soins. Attaque de panique. Suites de frayeur.

– *Arnica 5 CH :* après le sport.

– *Coffea 5 CH :* déclenché par le café. Palpitations violentes provoquées par les émotions joyeuses avec excitation cérébrale. Abondance d'idées et insomnie.

– *Digitalis purpurea :* palpitations violentes avec pouls lent,

faible et irrégulier. Sensation d'arrêt du cœur aggravée au moindre mouvement. Concomitance éventuelle d'une lésion mitrale.

– *Gelsemium sempervirens :* palpitations avec sensation d'arrêt du cœur. Pouls lent. Le patient est comme abruti et désire qu'on le laisse seul. Suite de peur.

– *Gelsemium 15 CH* ou *Aconit 15 CH :* à la suite d'une peur.

– *Glonoinum :* palpitations avec face rouge, sombre et battements des carotides. Sensation d'afflux de sang au cœur, de chaleur dans la région du cœur se propageant jusqu'à la tête, avec anxiété précordiale. Concomitance de battements dans la tête, les carotides et dans tout le corps, synchrones du pouls. Suites d'insolation.

– *Ignatia 15 CH :* à la suite d'une émotion, d'une contrariété ou d'un chagrin.

– *Lycopus virginicus 5 CH :* éréthisme cardiaque (hyperthyroïdie).

– *Raphanus sativus 5 CH :* mauvaise digestion avec aérophagie.

– *Spigelia 7 CH :* violentes palpitations visibles et perceptibles à travers les vêtements. Douleur irradiant au cou et dans le bras gauche (Attention : l'angine de poitrine et l'infarctus présentent ce symptôme).

Avec hypertension artérielle

– *Aurum metallicum :* palpitations liées à une hypertension artérielle organique. Hypertrophie du cœur. Sensation d'arrêt du cœur. Angor. Bouffées congestives à la figure. Irritabilité. Idées de suicide.

– *Crataegus oxyacantha :* palpitations au cours d'une défaillance cardiaque avec pouls faible et irrégulier. Dyspnée. Aggravation quand le patient est couché sur le côté gauche ou par le mouvement.

– *Lycopodium clavatum :* troubles cardiaques d'origine digestive. Palpitation pendant la digestion avec

hypertension artérielle.

Au cours de la ménopause

– *Lachesis mutus :* palpitations avec constriction précordiale. Suffocation en s'endormant. Dyspnée. Bouffées congestives avec joues violacées. Cyanose. Transpiration. Tendance aux hémorragies. Jalousie extrême. Pas en forme le matin. Loquace le soir. Portée sur les alcools, les dopants, le café, la cigarette. À associer à ces plantes : Aubépine, Ballote et Alchémille.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

1 – *Crataegus complexe n° 15 :* Dystonie neurovégétative à dominante cardiaque. 3 fois, 20 gouttes, en dehors des repas.

2 – *Biocarde :* éréthisme cardiaque avec cœur sain. 3 fois, 15 gouttes.

3 – Les médications classiques, quelle que soit la classe de remèdes utilisée, ont en commun leurs effets secondaires redoutables et pour beaucoup leur toxicité certaine. Le docteur Aimé Julia a mis au point *Slocor*, médicament aux basses dilutions d'Aubépine. Prendre 10 gouttes toutes les 10 minutes, le plus tôt possible dès l'apparition des troubles. La sédation est rapide. Puis espacer les prises dès amélioration. Poursuivre pendant quelques jours le traitement par une prise de 10 gouttes, 2 fois par jour. Aucune toxicité.

Solution alcoolique : flacon de 15 ml. (coût = 8,30 euros disponible au laboratoire Les Grands Espaces Thérapeutiques)

Il est bien évident que si l'amélioration tarde à se manifester, le recours au cardiologue et à ses explorations sont nécessaires.

4 – Les douleurs thoraciques précordiales sont toujours une source d'inquiétude. Le rôle joué par le muscle cardiaque dans notre maintien en vie donne une importance majeure aux événements qui surviennent dans sa proximité. Les douleurs thoraciques, qu'elles soient à droite ou à gauche, interpellent cruellement celui qui les éprouve. Quelle que soit leur origine : cardiaque, thoracique, diaphragmatique ou vertébrale, leur persistance peut, chez un cardiaque mal compensé, entraîner par voie réflexe un accident cardiaque. Il

est donc important de chercher rapidement à les résoudre. La thérapeutique nitrée souveraine dans l'angor est source d'inconvénients qui rendent son emploi aléatoire. Nous lui préférons une formule homéopathique complexe qui apporte un soulagement immédiat dans la plupart des situations. *Sedocor :* une solution alcoolique composée de basses dilutions de Naja, Cactus et Latrodectus : 10 gouttes par voie sublinguale toutes les 10 minutes suffisent à calmer des douleurs précordiales rebelles. L'absence de soulagement rapide justifie immédiatement un recours au cardiologue pour une mise au point de l'état du malade. (flacon de 15 ml, coût = 8,30 euros, disponible au laboratoire Les Grands Espaces Thérapeutiques).

PHYTO-AROMATHÉRAPIE

L'indication de la phytothérapie dans les troubles du rythme cardiaque prend une dimension importante lorsque l'origine est fonctionnelle mais devient accessoire quand il existe une organicité telle que le bloc auriculo-ventriculaire du 3e degré. L'interrogatoire, l'auscultation et les examens paracliniques détermineront le type de trouble du rythme. Il faut donc rechercher si le symptôme est d'origine cardiaque ou extra-cardiaque, comme c'est le cas dans la pathologie thyroïdienne ou les affections neurovégétatives. Des plantes, d'action différente, pourront être utilisées conjointement pour traiter une dysrythmie de façon synergique.

Citons les plantes d'action neurovégétative :

– Aubépine : spasmolytique, antispasmodique, vagotonique et tonicardiaque.
– Ballote : antispasmodique et sédative.
– Lavande : calmante sur l'axe cérébro-spinal.
– Marjolaine : vagotonique et spasmolytique.
– Mélisse : lors des surmenages chez les sujets délicats.
– Olivier : vasodilatateur et antiscléreux.
– Passiflore : analgésique et sédative.
– Pivoine : antispasmodique.
– Verveine : sédative et diurétique.
– Viorne lantane : hypotenseur.

On peut les prendre sous forme de teintures mères, 2 fois 40

gouttes.

- Ou Macérats : Aubépine, Olivier, Viorne (flacon de 15 ml).
- Ou Élixirs : Aubépine, Olivier, Passiflore (flacon de 15 ml).
- Ou Gemo-détente : contient trois macérats : Aubépine, Tilleul et Figuier. Grand régulateur émotionnel. Antispasmodique efficace dans les palpitations cardiaques et la spasmophilie.

Flacon de 15 ml. De 2 à 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas.

La Royale.

Gemmothérapie

matin 50 gouttes + eau *Crataegus oxyacantha* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Ficus carica* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 100 gouttes + eau *Tilia tomentosa* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

Ou

- Macérat ou Élixir ou Gemo-détente.

Tisane

Préparation
40 g Aubépine
30 g Aspérule odorante
20 g Passiflore
10 g Chardon Marie

Posologie : Incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrer au miel. Boire au coucher si les palpitations sont nocturnes. Consommer dans la journée 1 ou 2 tasses, si les palpitations sont diurnes.

Nutriments

Pour protéger le cœur, il est impératif d'éteindre l'inflammation et les risques d'atteintes cardio-vasculaires.

- EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis 2 fois, 1 gélule.
- Oxyolyse (anti-oxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis 2 fois, 1 gélule.
- Ail – Coenzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules, 1 mois. À renouveler.

Labo Phyt'Inov.

PALUDISME

Le paludisme, appelé aussi malaria, est une maladie due à l'inoculation par un moustique – l'anophèle femelle – d'un hématozoaire.

Il en existe plusieurs variétés : *Plasmodium falciparum* (maligne, le plus dangereux car il peut s'attaquer au cerveau), *vivax, ovale, malariae* (bénignes), avec des accès différents.

Après avoir pénétré dans l'organisme, le parasite s'installe dans le foie et les globules rouges dont il entraîne la destruction.

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE ET SYMPTÔMES

• ***Plasmodium falciparum***

Zone tropicale

Symptômes : fièvre tierce maligne. Frissons. Chaleur. Sueurs.

• ***Plasmodium vivax***

Afrique du Nord, Asie du Sud-Est, Amérique du Sud.

Symptômes : fièvre tierce bénigne. Hématies déformées.

• ***Plasmodium ovale***

Afrique Centrale

Symptômes : fièvre tierce bénigne. Hématies ovalisées.

• ***Plasmodium malariae***

Zone tropicale.

Symptômes : Fièvre quarte bénigne. Aspect en drapeau du schizonte.

Le grand problème actuel est l'apparition d'une résistance de plus en plus importante du parasite aux différents médicaments préventifs disponibles. Trois zones ont été définies en fonction des résistances aux médicaments :

– Zone 1 (Cap-Vert, République Dominicaine, Costa Rica),

le paludisme ne présente pas de résistance au traitement préventif qu'est la chloroquine.

– Zone 2 (Madagascar, Népal, Mali), la chloroquine perd son efficacité (+ Proguanil).

– Zone 3 (Mayotte, Amazonie), forte résistance du parasite à la chloroquine et à la méfloquine. Les résistances les plus importantes se trouvent dans les régions forestières de Thaïlande, frontalières du Cambodge, du Myanmar (ex-Birmanie) et du Laos.

– Dans certains pays, plusieurs zones s'imbriquent en fonction de l'altitude, comme au Brésil et en Égypte.

Signes cliniques

La période d'incubation dure de 10 à 20 jours. Mais elle peut se prolonger à plusieurs mois, voire plus dans certains cas.

La première manifestation est un accès de fièvre à 40 °C avec une grande fatigue, des maux de tête, des courbatures et une légère jaunisse (subictère).

La température peut baisser et évoluer par poussées successives tous les deux ou trois jours.

Le médecin peut retrouver à l'examen un gros foie (hépatomégalie) et une grosse rate (splénomégalie).

Fréquence

C'est la maladie infectieuse la plus répandue dans le monde, sévissant dans la zone intertropicale. Elle touche 300 à 500 millions d'individus par an (principalement en Afrique) avec plus de 2 millions de morts, notamment chez les enfants. Le développement des voyages, avec le non-respect de mesures de protection, a entraîné une forte augmentation du nombre de cas en France (paludisme des aéroports).

Examens

Un examen du sang au microscope (frottis, goutte épaisse) permet de détecter et de compter le nombre de parasites présents. Les examens sanguins montrent une baisse du

nombre de globules rouges (anémie) et de certains globules blancs (neutropénie).

Évolution et complications

La gravité de la maladie réside dans le risque d'atteinte du cerveau avec des convulsions et un coma : on parle alors d'accès pernicieux qui peut être mortel, surtout en cas de retard à la mise en route du traitement (*P. falciparum*).

Traitement officiel

On recourt aux schizonticides naturels : alcaloïde du quinquina ou de synthèse : amino 4 quinoléines (chloroquinine) ou aux gamètocytes (amino 8 quinoléines).

On utilise la quinine en perfusion, éventuellement associée à un autre antibiotique en cas de doute sur la résistance du parasite (doxycycline). Les formes bénignes peuvent être traitées par des médicaments en comprimés : méfloquine (Lariam®, Malarone®), halofantrine (Halfan®) ou Fansidar®).

Il faut prendre ces traitements chaque jour au petit déjeuner. Seule la méfloquine a une prise différente : une semaine avant le départ puis une fois par semaine.

Ces traitements préventifs peuvent avoir des effets secondaires allant de l'allergie au soleil aux dépressions graves, voire aux risques cardiaques. La méfloquine est, par exemple, interdite à la femme enceinte ou souhaitant l'être dans les six mois. Pour elle, ainsi que pour les enfants en bas âge, les voyages exotiques sont déconseillés.

Il existe des traitements à prendre uniquement à l'apparition de la moindre fièvre, pendant et après le séjour, qui peuvent suffire. Dans ce cas, point n'est nécessaire de prendre des médicaments en prévention. Il est conseillé toutefois de redoubler de prudence en réagissant au moindre début de fièvre et en se protégeant très efficacement contre les moustiques.

Savoir se protéger

Il est indispensable d'emporter avec soi des produits anti-moustiques puisqu'un traitement chimique préventif n'empêche pas d'être infecté à cause des résistances qui font perdre aux médicaments leur efficacité. L'anophèle sévit surtout à la campagne, dans des endroits humides, à la saison des pluies, de la tombée de la nuit jusqu'au matin. Il faut donc se couvrir les jambes et les bras afin d'éviter ses piqûres. Les parties dégagées, visage et mains, peuvent être enduites d'insectifuge (répulsif) sous forme de crème ou en vaporisateur, produits efficaces parfois six à huit heures si on ne transpire pas. De nouveaux produits voient le jour depuis 2002, une formulation à mettre sur la peau – *Mosignard* – est composée d'un extrait naturel d'eucalyptus. En plus, vêtements longs, casquette, chaussettes et bas de pantalon peuvent subir une imprégnation avec d'autres produits qui repoussent, étourdissent ou tuent les moustiques. Imprégnez bien vos vêtements et recommencez après cinq lavages ainsi qu'après chaque repassage. Des tissus imprégnés à vie apparaissent, dont les fibres intègrent la molécule d'insecticide et résistent au lavage et au repassage.

La moustiquaire est indispensable pour dormir car le gaz carbonique que nous expirons attire l'anophèle ; même dans une chambre climatisée ou munie de ventilateurs, la fraîcheur et le courant d'air éloignent le moustique, on n'est jamais à l'abri d'une panne d'électricité pendant son sommeil. On peut imprégner de produits révulsifs la moustiquaire qui sert aussi de bouclier contre toutes sortes d'insectes volants ou d'animaux rampants. Les personnes qui ne prennent pas de médicaments de prévention doivent se coucher tôt sous une moustiquaire. Elle ne doit pas être trouée. Sa bonne installation est primordiale : fixer en hauteur, rabattre les bords en veillant à ne pas emprisonner un moustique.

Il existe une multitude de produits anti-moustiques : des serpentins qui se consument, des plaquettes, flacons et gels qui diffusent leur effet par chauffage une fois l'appareil branché sur la prise électrique. Valables plusieurs heures, leur efficacité dépend du volume de la pièce. Des systèmes sans chauffage existent aussi et sont pratiques sous la tente.

Traitement préventif

– *China 4 CH :* prendre 3 granules par jour, 48 heures avant le départ et durant tout le séjour, puis 6 semaines après le retour. Dans la pathogénésie de *China*, les trois stades classiques de la fièvre paludéenne sont retrouvés : frissons précédés d'agitation et besoin de se couvrir. Soif avant frisson et pendant les sueurs. Chaleur avec besoin de se découvrir. Sueurs profuses avec soif vive. Il n'y a jamais d'accès nocturne dans *China*. Les accès sont précédés de nausées, céphalées, faim, angoisses et palpitations.

– *Natrum muriaticum :* prévient les effets secondaires des antipaludéens de synthèse.

– *Psorinum 7 ou 9 CH :* prophylaxie du paludisme. Prendre quelques granules tous les jours ou tous les deux jours chez les sujets intolérants à la Nivaquine® ou résidant en zone d'endémie depuis longtemps, semble donner de bons résultats. *Psorinum* est le pilier de la diathèse psorique et de « peaux à moustiques », il protège, en association avec *Apis mellifica et Ledum palustre*.

En cas de piqûre par un moustique, nettoyer avec *Calendula* en teinture mère.

Traitement curatif : *China* en échelle. *China 9 CH + 12 CH + 15 CH + 30 CH* en mélange. 5 granules par jour durant un mois.

Si frissons intenses

– *Aconitum 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* le frisson s'accompagne de chaleur surtout à la face et à la tête. Palpitations. Toux pendant la fièvre. Anxiété avec peur de la mort.

– *Antimonium crudum 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* le frisson domine. Langue très blanche, comme recouverte de lait. Le malade n'a pas soif.

– *Bryonia 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* le frisson domine. Langue jaunâtre ou même brun foncé. Le malade ressent un goût amer. Soif intense à tous les

stades de l'accès.

– *Gelsemium 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* frisson sans soif dans la soirée, débutant dans les mains et les pieds, puis le long de la colonne vertébrale, procédant par vagues du sacrum à l'occiput. Agitation et anxiété.

– *Lachesis 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* le frisson domine, si violent qu'il secoue la tête et la poitrine. Le malade ne supporte pas qu'on lui touche la gorge ou le cou, particulièrement sensibles.

– *Nux vomica 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* la face est froide. Malgré la grande chaleur, le malade se couvre jusqu'en haut. Des signes gastriques et bilieux accompagnent tous les stades. Il présente un signe particulier : se découvre dès qu'il a trop chaud puis se recouvre dès qu'il sent le froid, se découvre à nouveau et ainsi de suite…

Légers frissons

– *Arsenicum album 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* anxiété et peur de la mort. Prostré après l'accès.

– *Belladonna 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* état de stupeur. Sensation d'étouffement.

– *Chamomilla 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* transpiration et soif. Douleurs abdominales. Pusillanime.

– *Carbo vegetalis 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* face rouge. Vertiges.

– *Ipéca 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* accès précédé de bâillements. Nausées et vomissements.

– *Pulsatilla 5 CH : 5 granules toutes les 2 heures* frisson et chaleur simultanés. Absence de soif.

Selon les heures d'apparition de l'accès

Il existe un remède pour chaque heure de l'accès.

– matin 7 h à 9 h : *Eupatorium perfoliatum*

– 9 h à 11 h : *Natrum muriaticum*. La soif augmente avec la fièvre.

– 11 h à 12 h : *Cactus grandiflorus*. Refroidissement.

Tendance aux hémorragies.

– 13 h : *Ferrum phosphoricum*. Prostration. Frissons quotidiens.

– après-midi : *Lachesis, Pulsatilla, Apis, Lycopodium.*

– soir : *Rhus tox, Gelsemium*.

HUILES ESSENTIELLES

À prescrire pour toutes les fièvres tropicales :
H.E. Ajowan 3 ml
H.E. Bois de rose 1 ml
H.E. Eucalyptus à cryptone 2 ml
H.E. Eucalyptus citronné 2 ml
Posologie : 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour sur ¼ de morceau de sucre.
Ou
Exotica (Labo Aromalia) :
préventif : 2 gélules aux 2 repas.
curatif : de 8 à 12 gélules par jour.

ACTION PRÉVENTIVE

• Teintures-Mères

– *Helianthus annuus* (tounesol) TM ou Korsakoff : 20 gouttes par jour.

– *Orthosiphon staminius* (thé de Java) ou Barbiflore : 20 gouttes par jour.

– Ou Élixir d'Orthosiphon : puissant diurétiuqe. Action drainante. Plante « mange graisse » dans programme d'amincissement. Flacon de 200 ml. 2 cuillères dans un grand verre d'eau. (La Royale).

PATHOLOGIES DE L'ŒIL

Conjonctivite
Herpès oculaire
Glaucome
Voir les chapitres correspondants.

➢BLÉPHARITE

Inflammation du bord libre de la paupière, associée ou non à une conjonctivite, de cause inflammatoire, allergique ou infectieuse ou favorisée par des troubles de la vision non corrigée. Problème fréquent à la montagne et chez les nageurs. Si allergie, les produits cosmétiques sont souvent en cause.

Les deux formes les plus fréquentes sont la blépharite séborrhéique et la blépharite staphylococcique.

Il existe un œdème, une rougeur locale, une sensation de corps étranger et de brûlures, avec parfois des croûtes adhérentes et une chute des cils.

Le traitement comporte la suppression du facteur déclenchant, une hygiène des paupières et, dans certains cas, une pommade anti-infectieuse. C'est une affection parfois tenace et récidivante.

Instiller dans les yeux du sérum physiologique ou une solution décongestionnante.

HOMÉOPATHIE

• Si la paupière est gonflée : *Apis mellifica 5 CH :* 3 à 4 fois par jour.

• Fissures aux coins externes des yeux, paupières collées le matin : *Graphite 5 CH.*

• Blépharite allergique avec chemosis et ectropion : *Apis mellifica* + traiter terrain allergique.

• Blépharite chronique avec écoulement jaune, non irritant, associée à orgelet : *Pulsatilla 7 CH.*

• Blépharite staphylococcique, granulation sur la face interne des paupières, écoulement purulent provoquant des vésicules : *Hepar sulfur 15 CH :* 1 dose par jour, 7 jours.

• Sensation de sable dans les yeux, larmoiement, blépharospasme : *Natrum muriaticum 5 CH.*

• Blépharite au cours d'un coryza, larmoiement, clignement des paupières : *Euphrasia officinalis (*terrain allergique) *5 CH*.

Localement : nettoyer les yeux avec eau de bleuet ou de rose.

HYDROLAT HA (EAUX AROMATIQUES)

HA Myrtus communis cinéole 100 ml
HA Laurus nobilis 100 ml
Bains d'yeux ou compresses oculaires, 5 fois par jour.

➢CHALAZION

Petit kyste de la paupière, indolore en l'absence d'infection. Gonflement localisé (tuméfaction) de la paupière, due à l'obstruction de glandes reliées au cils (glandes de Meibomius), ou tuméfaction inflammatoire de la paupière (folliculite ciliaire).

Les chalazions récidivants sont accompagnés de blépharite. Ils peuvent être associés à un diabète et un conflit familial latent (maladie psycho-somatique).

Le traitement consiste en l'application d'une pommade antibiotique ou une incision chirurgicale en l'absence de guérison.

HOMÉOPATHIE

– *Apis mellifica 7 CH :* début de chalazion avec œdème palpébral.

– *Hepar sulfur :* suppuration (couplé à *Silicea),* une dose en 15 CH toutes les 12 heures.

– *Conium maculatum 7 CH :* nodules à répétition.

– *Staphysagria 15 CH :* chalazion à répétition, toile de fond psycho-somatique.

➢ORGELET

Gonflement douloureux de la bordure de la paupière due à l'infection de la petite glande située autour de chaque cil. Le germe en général responsable est le staphylocoque.

Deux types d'orgelet :

– Externe : dû à l'infection d'une glande de Zeiss, située à la base d'un cil.

– Interne : dû à l'infection d'une glande de Meibomius.

Les symptômes peuvent se limiter à un petit furoncle centré par un cil, mais l'inflammation de la paupière (blépharite) peut être associée. La formation d'un petit abcès est possible, entraînant une aggravation et une extension du gonflement. La récidive est fréquente.

Le traitement consiste en l'application d'une pommade antibiotique ou en une incision en cas d'abcès.

HOMÉOPATHIE

– *Apis mellifica 7 CH :* début d'orgelet avec œdème inflammatoire des paupières, douleurs améliorées par des applications froides.

– *Hepar sulfur 5 CH :* suppuration. 3 granules, 3 fois par jour.

– *Mercurius solubilis 5 CH :* orgelet avec paupières ulcérées.

– *Pulsatilla 15 CH :* orgelet à répétition, écoulements sur excorients, 1 dose, 2 fois par semaine.

– *Silicea 15 CH :* orgelet à répétition, tendance à la chronicité des suppurations. 1 dose par semaine.

– *Staphysagria 15 CH :* 1 dose, 2 fois par semaine, 2 mois.

Dans la phase aiguë, mettre dans l'œil et sur la paupière une pommade antibiotique (Cidermex®).

Granion de Cuivre : 2 ampoules par jour.

Hydrolat (voir blépharite). Si terrain allergique : Manganèse le matin + *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D, 50 gouttes. (Voir mon livre Aroma-Allergie).

➢Œil au beurre noir

Conséquence d'un traumatisme sur l'œil. Présence d'un hématome. Consulter un ophtalmologiste pour vérifier l'intégrité de l'œil ou le trouble de la vue.

Homéopathie

– *Arnica 15 CH + Ledum palustre 5 CH :* 10 granules de chaque puis, 3 granules toutes les heures pendant 6 heures.

– *Bothrops 9 CH :* hématome ne se résorbant pas. 5 granules, 3 fois par jour, 5 jours.

– Appliquer localement *Arnica* en teinture mère.

Sur la peau et jamais dans l'œil : HE *Hélichryse italienne*, 2 gouttes, 3 fois par jour.

Pour les affections de l'œil (glaucome, DMLA, cataracte) :

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis 2 fois 1, plusieurs mois.

– Oxyolyse : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis 2 fois 1, plusieurs mois.

– Ail-Coenzyme Q10 : 1 gélule aux 2 repas. (Labo Phyt'Inov).

+ Royal Vision.

+ Gemo-Vision. (voir glaucome).

Consulter La Royale N° vert gratuit : 00 800 29 06 82 76.

PÉDICULOSE

Atteinte due à différentes sortes de poux, parasites ne s'attaquant qu'à l'homme, qui est localisée soit à la tête (*Pediculus capitis*), soit à l'ensemble du corps (*Pediculus corporis*), soit au pubis (*Phtirius pubis* ou morpion).

Les poux sont de petits parasites noirs, mesurant environ 3 millimètres de long qui se nichent dans les plis de la peau. Ils piquent la peau pour se nourrir en aspirant le sang. Les femelles y déposent leurs œufs, appelés lentes, de forme ovale, mesurant 0,5 millimètre. Elles pondent à peu près 100 lentes par jour qui arrivent à l'âge adulte en moins de 10 jours.

Ce petit insecte est doté de trois paires de pattes qui lui permettent de se déplacer très rapidement grâce au crochet qui les termine. La contamination se fait d'une personne à l'autre, par contact direct ou par l'intermédiaire des vêtements.

FRÉQUENCE

De petites épidémies de poux de la tête sévissent dans les écoles primaires. La pédiculose corporelle s'observe uniquement chez les personnes dont l'hygiène est défectueuse. Les morpions (phtiriase) sont considérés comme une maladie sexuellement transmissible.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Lors de la contamination, la peau démange très fortement au niveau de la zone concernée qui est par ailleurs parsemée de points rouges, correspondant aux traces des piqûres.

Le grattage peut entraîner de petites plaies susceptibles de s'infecter et de se recouvrir de croûtes.

Les lentes sont visibles à la racine des cheveux ou des poils.

TRAITEMENT CLASSIQUE

Il associe l'application de produits anti-parasitaires dont il existe un grand choix sous forme de poudres, solutions, sprays, shampooings, le peignage soigneux, le lavage des habits et des draps, ainsi que la décontamination des objets personnels non lessivables avec une poudre anti-parasitaire.

CONSEILS

– Ne pas prêter sa casquette, son bonnet, sa brosse à cheveux, son peigne.

– Disposer d'un oreiller et d'une serviette personnels.

TRAITEMENT NATUREL

1. Homéopathie

Pediculus capitis 15 CH.

• En prévention : 20 granules tous les mois de septembre à mai.

• Curatif : 10 granules tous les 8 jours durant 6 mois.

Remède de fond : *Psorinum 15 CH :* 1 dose par semaine pendant 2 mois.

2 - Huiles essentielles

• Adulte

H.E. Romarin CT cinéole 2 ml

H.E. Lavandin super 2 ml

H.E. Girofle (clou) 1 ml

Conseil d'utilisation : en prévention : 3 gouttes du mélange tous les matins sur le cuir chevelu. En soin curatif : 5 à 6 gouttes, 3 fois par jour, puis faire un shampooing.

• Enfant

Voie cutanée : forme liquide

H.E. Mentha pulegium 2 ml

H.E. Myrtus communis CT ac. Myrtényl 1 ml

H.E. Lavandula super acétate 4 ml

H.E. Eucalyptus radiata 3 ml

H.E. Rosmarinus off. ct camphora 1 ml

Hydrolat de Lavandula angustifolia 5 ml

Alcool chirurgical ou à 90° qsp 30 ml

Posologie enfant : Sur une tête peu contaminée ou préalablement traitée, appliquer une vaporisation sur les tempes et la nuque tous les matins en période à risque.

3 – Shampooing (recette de M.A. Mulot)

Préparation :

3 grosses Échalotes +

3 cuillerées à soupe d'huile d'Olive +

1 flacon de shampoing à l'huile de Cade.

Posologie : Presser les échalotes dans une presse-ail et mélanger dans l'huile d'olive. Séparer les cheveux en raies d'environ 1 cm. Passer la décoction à l'aide d'un coton-tige sur tout le cuir chevelu. Laisser poser 15 minutes. Rincer à l'eau tiède. Faire un premier shampooing normal. Rincer. Effectuer le second shampooing à l'huile de cade. Rincer très longuement. Essorer. Sécher.

PELLICULES

Dermatose du cuir chevelu se traduisant par la formation de petites peaux blanchâtres plus ou moins grosses (voir aussi mycose, psoriasis).

SYMPTÔMES

• Cheveux gras : lourds, d'aspect toujours « mouillé et collé » malgré les shampooings.

• Cheveux secs : rêches, ternes, pointes cassantes.

• Pellicules : petites particules blanches et grasses maculant crâne et épaules.

Homéopathie

– *Arsenicum album 5 CH :* pellicules fines qui saupoudrent les vêtements comme avec de la farine.

– *Graphites 5 CH :* pellicules sous forme de croûtes jaunâtres et cheveux gras.

– *Natrum muriaticum 5 CH :* pellicules blanches.

– *Nepenthes 5 CH :* pellicules et prurit du cuir chevelu. Goût de fer dans la bouche.

– *Phosphoricum acidum 30 CH :* pellicules avec fatigue physique et morale.

– *Thuya 7 CH :* pellicules grasses et grosses.

Prendre 3 granules, 3 fois par jour, du remède indiqué.

Cheveux gras

– Dans tous les cas : *Sulfur 5 CH + eau d'Uriage 5 CH.*

– Pellicules, fatigue, tendance à tomber, ajouter : *Selenium 5 CH ou Phosphoricum acidum 5 CH.*

– Avec acné, ajouter : *Kalium bromatum 5 CH + Staphylococcinum 9 CH + Hepar sulfur 4 CH.*

– Avec eczéma, ajouter : *Graphites 5 CH.*

– En alternance gras et secs, ajouter : *Thuya occidentalis 5 CH.*

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes. Puis, 2 granules tous les jours, jusqu'à disparition de symptômes.

Cheveux secs

– *Alumina 5 CH :* avec peau sèche.

– *Kalium bromatum 5 CH + Staphylococcinum 9 CH + Hepar sulfur 4 CH :* avec acné.

– *Selenium 5 CH + Thallium aceticum 5 CH :* fragiles, tendance à tomber.

Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes. Puis, 2 granules tous les jours, jusqu'à disparition de symptômes.

SOINS ANTIPELLICULAIRES

L'Ortie œuvre à la brillance des cheveux et à leur aspect net. Profitez de ses vertus avec :

• Shampooing Ortilène (Lehning) à utiliser de façon régulière.

• Lotion Ortilène (Lehning) : Cheveux normaux ou gras : 1 friction par jour. Cheveux secs : 2 fois par semaine.

CONSEILS

De beaux cheveux s'entretiennent avec quelques soins bien choisis en évitant :

• De les laver trop souvent. Certains shampooings se révèlent plus agressifs que traitants.

• De les maltraiter avec des élastiques, pinces ou barrettes qui les cassent. Les permanentes, crêpages, décolorations, teintures, brushings, trop chauds qui les malmènent. Les laques ou gels qui les étouffent.

• Les stress et grosses fatigues les affaiblissent.

Aérez-les quotidiennement en les brossant longuement dans tous les sens, pour les débarrasser de toutes les impuretés amassées dans la journée (poussières, pollution…).

TRAITEMENT LOCAL

– Pellicules

Préparation
10 g feuilles de Sauge
10 g racines de Bardane
10 g bois de Panama coupé
10 g feuilles d'Ortie
10 g fleurs de Mélilot

Posologie : Porter ce mélange à ébullition dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 5 heures. Appliquer comme un shampooing. Laisser poser 10 minutes. Rincer à l'eau tiède.

– Cheveux gras

Faire bouillir pendant 10 minutes, 10 feuilles de laitue et 20 g de persil dans ¼ de litre d'eau. Laisser infuser 10 minutes. Passer après le shampooing sur le cuir chevelu. Conserver 10 minutes. Rincer vos cheveux avec une infusion concoctée avec 10 g d'écorce de quinquina que vous aurez laissé infuser 10 minutes dans ¼ de litre d'eau. Renouveler ce traitement après chaque shampooing.

– Cheveux secs

Pendant 3 jours, faire macérer 50 g de pépins de Coing dans 1 litre d'eau non calcaire. Le quatrième jour, après votre shampooing, massez-vous le cuir chevelu avec ce gel que vous conserverez 10 minutes sur la tête. Rincer une première fois et ajouter avant votre second rinçage, une cuillerée à soupe de vinaigre de vin. Ce traitement est à renouveler une fois par semaine pendant 2 mois.

ÉLIXIR DE LA PEAU

• Contient quatre élixirs : Bardane, Pensée sauvage, Cassis, Propolis.

Cette association a pour but de drainer et de favoriser l'élimination des toxines de l'organisme qui contribuent à l'apparition des boutons. De ce fait élimine les pellicules. Cet élixir est utilisé pour agir sur les problèmes cutanés liés à une insuffisance d'élimination (acné, eczéma, peau grasse…) et sur presque toutes les dermatoses (brûlures, mycoses, plaies, impétigo, furonculose…), en complément de mesures diététiques. Il est recommandé, dans les problèmes de peau grasse. Il est utilisé en cas d'acné, d'eczéma, de furoncle. Il a également une action bénéfique sur le sang. On le recommande comme désintoxiquant du sang. Il assurera un nettoyage de l'ensemble de l'organisme.

Flacon de 200 ml. Mettre 2 cuillères dose dans un verre d'eau au moment des 3 repas.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

NUTRIMENTS

• Levure de bière : 2 fois, 2 gélules.

• Virsil (silice organique + vinaigre de chêne) : 1 bouchon matin et soir, 1 mois.

Ces deux produits au Labo Aromalia.

PERTE DU GOÛT OU DE L'ODORAT

La perte du goût s'appelle l'agueusie.

La perte de l'odorat s'appelle l'anosmie.

Le goût est l'un des cinq sens, mais il ne fonctionne que si l'odorat est en bon état. La perte de ce dernier entraîne toujours une disparition du goût. Certes, les papilles de la langue captent les saveurs sucrées, salées, amères et acides. Mais leur rôle s'arrête là. Pour qu'un aliment ait véritablement du goût, il faut que l'odorat fonctionne bien. L'un ne va pas sans l'autre. En effet, quand on avale une bouchée, les arômes qui se dégagent passent par l'arrière-nez et viennent stimuler les neurones olfactifs, en haut de la cavité nasale. Dès que ces cellules captent les molécules odorantes, elles transforment l'information en signaux électriques qui sont conduits par les nerfs jusqu'au bulbe olfactif à l'entrée du cerveau. Là, l'odeur est reconnue et stockée en mémoire.

En France, environ 500 000 personnes ont perdu l'odorat, à des degrés divers. Les patients les plus touchés perdent également le goût. Or, ces symptômes sont souvent sous-évalués et insuffisamment pris en charge.

LES CAUSES

Anosmie ou perte de l'odorat, il en existe trois formes dont les causes sont différentes :

• La forme aiguë, conséquence d'un traumatisme crânien (lésions des terminaisons nerveuses qui permettent de sentir), d'une infection du nez et des sinus ou d'une chirurgie du cerveau (neurochirurgie).

• La forme progressive qui peut être due à une infection chronique (rhinite, sinusite), à des polypes au niveau du nez et des sinus ou d'une tumeur cérébrale.

• La forme existant dès la naissance (congénitale) qui correspond au syndrome de Kallmann-de-Morsier.

Différentes pathologies viennent perturber ce circuit et expliquent pourquoi certaines personnes perdent le goût et l'odorat.

En premier lieu : un banal rhume. Chaque Français a en moyenne deux rhinites par an. En principe, ce type d'affection virale guérit facilement en une dizaine de jours. Mais certains virus réussissent à détruire les cellules olfactives. Une attaque impossible à prévoir, d'autant qu'on n'a pas identifié avec certitude les agents responsables. Cela se produit pour 1 rhume sur 400. Les femmes, après la ménopause, sont les plus exposées, probablement pour des raisons hormonales.

Heureusement, 60 % des patients retrouvent spontanément leur odorat, après une lente récupération (six mois à deux ans après le rhume). Tous les six mois, nous pratiquons des tests olfactifs, en faisant sentir au patient des flacons contenant des odeurs à différentes concentrations. Cela permet d'objectiver la récupération.

Bien d'autres causes, heureusement rares, peuvent expliquer l'agueusie et l'anosmie. Quelle que soit l'origine du problème, le handicap est tel qu'on a du mal à le mesurer. Les patients n'ont, effectivement, plus goût à rien. Manger ou respirer un parfum ne leur procure aucun plaisir. Alors, à quoi bon les promenades à la campagne et les dîners entre amis ? Sans compter les problèmes de sécurité : l'angoisse de ne pas sentir la fumée ou l'odeur de brûlé devient rapidement envahissante. Peu à peu le patient ne communique plus avec les autres et il s'isole. 60 à 70 % des personnes atteintes d'agueusie et d'anosmie pendant plusieurs années deviennent dépressives. Pour éviter d'en arriver à de telles extrémités, il est important de ne pas perdre de temps. Seul un médecin, de préférence O.R.L., saura identifier la cause et proposer un traitement adapté.

TRAITER LE CARREFOUR O.R.L.

Si un simple rhume peut vous faire perdre le goût et l'odorat, c'est une bonne raison pour se méfier des rhinites et des sinusites chroniques. La présence de polypes dans les

sinus explique souvent une anosmie. En traitant la cause, on a toutes les chances de régler le problème. On peut guérir, même après quinze ou vingt ans de maladie, mais il faut se soigner. Pour les patients, c'est une véritable jouissance de sentir à nouveau.

Les chances de récupération sont plus minces chez les patients qui ont été victimes d'un traumatisme crânien (20 % d'agueusie et d'anosmie). Les spécialistes estiment que si les sensations ne sont pas revenues trois mois après l'accident, les lésions nerveuses seront probablement définitives. On ne guérit pas non plus du vieillissement. Passé 75 ans, 70 % des personnes ont un odorat fortement diminué.

QUELQUES « TRUCS »

• Changez votre façon de cuisiner et jouez la carte des épices qui ne manquent pas : estragon, cumin, fenouil, curry, curcuma… rivilégiez la texture des plats, un fruit exotique dès le matin : kiwi, ananas, mangoustan…

• Équipez votre logement de détecteurs de fumée et de gaz, surtout si vous vivez seul. Vous dormirez plus tranquille !

TRAITEMENTS

1 – Homéopathie

– Dans tous les cas, en attendant l'avis médical, prendre *Pulsatilla 7 CH + Kalium sulfuricum 7 CH + Apis mellifica 7 CH :* 5 granules de chaque en alternance, 3 fois par jour.

– Autre formule pour retrouver goût et odorat : *Kali iodatum 5 CH,* 3 granules le matin. *Euphorbia 5 CH :* 3 granules, 3 à 4 fois par jour.

Selon modalités

Prendre pendant 8 jours le traitement suivant. Si les troubles persistent, il est nécessaire de consulter un médecin de terrain.

Selon le remède, prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– *Argentum nitricum 9 CH :* goût de cuivre.

– *Arnica 9 CH :* goût d'œuf pourri.

– *Chelidonium 5 CH :* amertume dans la bouche.

– *China 7 CH :* tous les aliments semblent amers ou salés.

– *Colchicum 9 CH :* hypersensibilité à l'odeur des aliments. Une dose tous les 15 jours.

– *Cyclamen 9 CH :* goût de graisse.

– *Ignatia 30 CH :* hypersensibilité à toutes les odeurs. 1 dose tous les 15 jours.

– *Mercurius solubilis 9 CH :* goût fétide.

– *Pulsatilla 7 CH :* anosmie lors d'un rhume.

– *Stannum 9 CH :* goût sucré.

2 – Oligoéléments

• Zinc : 1 ampoule le matin à jeun.
• Cuivre : 1 à 2 ampoules par jour (anti-infectieux).

3 – Huiles essentielles

Mettre dans un diffuseur 5 ml de Pin sylvestre + 5 ml d'Eucalyptus radiata + 5 ml Essence de citron ou Mandarine. Diffuser 2 fois, 15 minutes.

Vous pouvez mettre d'autres huiles essentielles diffusibles qui correspondent à votre goût.

PHLÉBITE

Occlusion plus ou moins complète d'une veine par un caillot également appelé thrombus.

Les principales causes sont un ralentissement de l'écoulement du sang, une altération de la paroi de la veine ou un sang qui coagule trop facilement. Ces circonstances se rencontrent fréquemment à la suite d'une intervention chirurgicale, en cas d'immobilisation (au lit, par un plâtre…), de cancer, de grossesse, de prise de pilule et en cas de maladie sanguine entraînant une tendance à la formation de caillot, souvent localisé au niveau de la jambe.

Si le vaisseau touché est près de la surface de la peau, on parle de phlébite superficielle. Son diagnostic impose une prise en charge rapide et une recherche de la cause par un bilan veineux.

Si c'est une veine profonde qui est obstruée, il s'agit d'une phlébite profonde qui, dès lors, devient une urgence à prendre en charge rapidement afin d'éviter un risque d'embolie pulmonaire pouvant être fatale.

FRÉQUENCE

Il s'agit d'un problème fréquent, malgré les mesures de prévention, du fait de la multiplicité des facteurs de risque.

EXAMENS

L'examen essentiel aujourd'hui est l'écho-doppler veineux utilisant des ultrasons qui permettent de détecter la présence ou l'absence de flux sanguin dans les veines situées à l'intérieur des tissus.

Un dosage de produits sanguins appelés les D-Dimères est très fiable pour exclure le diagnostic mais pas pour l'infirmer.

RISQUES

Certaines phlébites sont peu douloureuses ou même asymptomatiques. En l'absence de signes, il n'est pas rare que la phlébite ne soit décelée qu'au stade de complication ou d'embolie pulmonaire.

S'il s'agit d'une embolie pulmonaire, le caillot présent au niveau de la jambe s'est en fait détaché et a migré dans le système vasculaire pour atteindre le cœur droit et s'introduire dans l'artère pulmonaire. Les signes doivent être impérativement connus : en cas d'essoufflement, de toux et de douleur au thorax, prévenir immédiatement le SAMU ou les pompiers.

En dehors du risque d'embolie pulmonaire, la phlébite, quand elle est négligée, peut récidiver et altérer à terme, la paroi de la veine, d'où l'apparition d'œdème chronique associé parfois à des troubles cutanés et à des ulcères.

COMMENT PRÉVENIR LES RÉCIDIVES ?

Si la phlébite profonde n'est pas bien soignée, chez une personne sur trois, elle peut réapparaître dans les cinq ans qui suivent.

Quelques règles d'hygiène utiles :

• Portez des bas de contention, surtout en cas de station debout prolongée ou de long voyage en avion ou en car.

• Surélevez vos jambes en position assise ou allongée. La nuit, rehaussez le lit de 10 cm en plaçant sous ses pieds des livres ou un morceau de bois.

• Marchez une demi-heure par jour : le meilleur exercice pour la circulation.

• Évitez les sources de chaleur sur les jambes : bains trop chauds, chauffage par le sol, sauna, vêtements qui serrent.

• Hydratez-vous correctement : buvez de 1,5 à 2 litres par jour.

• Luttez contre un excès de poids, car il augmente les risques de phlébite.

• Arrêtez de fumer et évitez impérativement les contraceptifs oraux si vous êtes sujet aux phlébites.

LES PERSONNES À RISQUE

• Personnes souffrant d'insuffisance veineuse.

• Femme enceinte, surtout en fin de grossesse ou en post-partum.

• Personnes atteintes d'un cancer, d'une insuffisance cardiaque ou respiratoire, de troubles du rythme cardiaque, d'une anomalie de la coagulation ou ayant eu un accident vasculaire cérébral.

LES SITUATIONS À RISQUE

• Immobilisation prolongée : alitement après une intervention chirurgicale, port d'un plâtre, voyage long en avion.

• Blessure ou accident ayant abîmé une veine par exemple une fracture ouverte.

• Intervention chirurgicale, notamment les opérations orthopédiques (prothèse de hanche).

TRAITEMENT OFFICIEL

1 - En cas de phlébite superficielle

Le traitement varie selon l'étendue de la phlébite. Il peut aller de la simple contention, par des bas spéciaux, accompagnée d'un traitement anti-inflammatoire, à la prise d'anticoagulants (fluidifiants du sang). La situation s'améliore généralement en une à deux semaines.

2 – En cas de phlébite profonde

On prescrit des médicaments anticoagulants sous cutanés pendant une semaine. On y associe un traitement d'anticoagulant par voie orale pendant 3 à 6 mois, voire plus longtemps si nécessaire.

TRAITEMENT NATUREL

1 – Homéopathie

– *Arnica 7 CH* + *Vipera 5 CH :* 3 granules de chaque en

alternance toutes les heures jusqu'à amélioration.

– *Bellis perennis 5 CH :* veines douloureuses au toucher.

– *Hamamelis 4 CH :* phlébite pendant la grossesse. Sensation de meurtrissure. Veines douloureuses. Œdème. Amélioration en surélevant les jambes.

– *Lachesis 5 CH :* veines violacées, aggravées par la chaleur. Prendre 3 granules du ou des remèdes indiqués, 5 fois par jour.

Séquelles de phlébite

– *Carbo vegetalis 5 CH :* jambe froide, bleuâtre, aggravée par la chaleur, améliorée par le frais.

– *Doryphora 5 CH :* œdème dur.

– *Kalium muriaticum 5 CH :* œdème luisant.

– *Pulsatilla 5 CH :* cyanose. Phlébite endurée du membre supérieur.

Veines bleuâtres, aggravées par la chaleur, améliorées par le frais.

Prendre 3 granules du ou des remèdes indiqués, 2 à 3 fois par jour.

2 – Huiles essentielles

• Voie rectale

H.E. Helichrysum italicum 30 mg
H.E. Laurus nobilis 20 mg
H.E. Ammi visnaga 50 mg H.E.
Apium graveolens 150 mg
Witepsol QS pour faire un suppo de 2 gr dt 30.

Un suppositoire par jour pendant 1 mois puis recommencer après arrêt d'une semaine.

• Voie orale

H.E. Lavandula super acétate 25 mg
H.E. Ammi visnaga 25 mg
H.E. Apium graveolens 25 mg
H.E. Helichrysum italicum 25 mg
Ess. Citrus limonum (zeste) 25 mg
Excipient pour faire 1 gélule N°0 dt 60 350 mg

Prendre une gélule, 2 fois par jour (matin et soir) avant le repas, pendant un mois, puis recommencer après arrêt d'une semaine.

– Aroma Nutrient n° 1-01 : 2 gélules aux 2 repas (Labo Aromalia).
– Aromaderm n° 4 : 3 massages locaux.

3 - Gemmothérapie

matin 50 gouttes + eau *Alnus glutinosa* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml
midi 50 gouttes + eau *Sorbus domestica* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml
soir 50 gouttes + eau *Castanea saliva* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 125 ml

Ou
– Gemo-circulation :
Comprend trois macérats : Marronnier, Sorbier, Châtaignier. Cette association est efficace dans les symptômes liés aux insuffisances veineuses et lymphatiques.
Flacon de 15 ml (cure d'un mois). 3 fois 4 gouttes dans un verre d'eau avant les repas.
– Tisane de Plantes circulatoires : sachets de 250 g. Mettre 4 c. à soupe du mélange dans un litre d'eau faiblement minéralisée dans une bouteille isotherme. Boire entre les repas (La Royale).

4 – Deux tisanes (Mme M.A. Mulot)

Préparation
20 g racines d'Asperge
25 g Douce-amère en rameau
25 g Renouée en plante entière
20 g feuilles d'Hamamélis émiettées
10 g Saponaire
Posologie : Réserver la saponaire. Hacher soigneusement les autres plantes et les diviser en trois doses. Matin, midi, soir, incorporer une dose dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition pendant 10 minutes. Hors du feu, ajouter la saponaire. Porter à nouveau à ébullition durant 5 minutes.

Filtrer soigneusement. Sucrer. Boire tiède. Suivre le traitement 10 jours.

Deuxième tisane :

Si vous avez les jambes fatiguées, enveloppez-les de compresses imbibées de cette décoction. Jeter dans un litre d'eau froide, une tête d'Ail grossièrement écrasée, 50 g de Chardon séché et 25 g d'Achillée mille-feuille. Porter à ébullition 15 minutes. Filtrer. Laisser tiédir.

5 - Complément

• On peut envisager de faire une cure thermale à Bagnoles-del'Orne, Barbotan, La Léchère, Luxeuil, Salies-de-Béarn.

• Application locale de phlébotoniques homéopathiques en pommade (Aesculus, Hamamelis, Paeonia).

PIQÛRES D'INSECTES

La piqûre d'un insecte (abeille ou guêpe, moustique, taon, araignée…, entraîne souvent une réaction douloureuse au point de piqûre avec la formation d'un œdème (gonflement de la peau) et une réaction inflammatoire (peau rouge et douloureuse). L'usage immédiat de quelques médicaments homéopathiques associés à des gestes locaux simples procurent une guérison rapide.

Certains sujets particulièrement sensibles ou possédant un terrain allergique peuvent développer des réactions plus importantes qui doivent être soumises impérativement au médecin traitant.

LES GESTES À FAIRE

• En cas de piqûre par une abeille, penser à retirer le dard qui reste fiché dans la peau, contrairement à la piqûre de guêpe où l'aiguillon rétractile reste sur l'animal.

• Appliquer localement un mélange à partir de *Calendula TM + Ledum palustre TM* (ââ qsp 30 ml).

HOMÉOPATHIE

– *Apis mellifica 15 CH* est indiqué devant un œdème rosé qui pique, brûle et est amélioré par des applications fraîches. Prendre 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration.

– *Cantharis 9 CH* correspond à une réaction locale plus importante, avec formation de bulles appelées phlyctènes. Sensations de brûlures calmées par le froid. Prendre 5 granules, 4 fois par jour.

– *Pyrogenium 9 CH* est prescrit systématiquement pour

éviter l'infection. Prendre 5 granules matin et soir.

– *Tarentula cubensis* est surtout utilisé les piqûres de gros insectes (araignée, frelon, bourdon…) qui déclenchent une inflammation avec douleurs vives et induration locale. La peau devient bleuâtre dans les jours qui suivent. Prendre 5 granules, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Ainsi traitées, les piqûres d'insectes sont rapidement améliorées. Chez les sujets hyper-sensibles ou allergiques, un traitement de fond est souhaitable au début de l'été.

Signalons chez les personnes qui craignent particulièrement les piqûres d'insectes ou qui semblent les « attirer », l'effet souvent bénéfique de *Ledum palustre* 5 CH (5 granules matin et soir) pendant le séjour en zone riche en insectes (moustiques, guêpes, taons…). Tout se passe comme si ce médicament « éloignait » les insectes des personnes sensibles.

HUILES ESS ENTIELLES

1 - Révulsif moustiques

H.E. Bois de rose *(Aniba rosaeodora)* 0,3 ml

H.E. Géranium rosat *(Pelargonium asperum* CV Égypte) 0,5 ml

H.E. Eucalyptus citronné *(Eucalyptus citriodora)* 0,5 ml

H.E. Clou de girofle *(Eugenia caryophyllata)* 0,2 ml

H.E. Romarin camphré *(Rosmarinus officinalis* CT camphre) 0,5 ml

H.V. Noisette 5 ml

Transcutol qsp 50 ml

Enfant et adulte : appliquer quelques gouttes du mélange sur chaque membre exposé. Éviter les yeux et muqueuses.

2 – piqûres d'abeille, guêpe, moustique, araignée, puce.

H.E. Lavande aspic *(Lavandula latifolia)* 3 ml

H.E. Melaleuca ou Tea-tree *(Melaleuca alternifolia)* 1 ml

H.E. Géranium rosat *(Pelargonium asperum* CV Égypte) 1 ml

Posologie : adultes et enfants, appliquer 5 gouttes du mélange sur les zones atteintes toutes les 3 minutes jusqu'à nette amélioration.

Consulter un médecin en cas de piqûre de scorpion.

3 – Piqûre d'araignée et moustique

H.E. Géranium rosat *(Pelargonium asperum* CV Égypte) 5 ml

H.E. Eucalyptus citronné *(Eucalyptus citriodora)* 4 ml

H.E. Tanaisie annuelle bleue *(Tanacetum annuum)* 1 ml

Posologie adulte et enfant : appliquer 3 gouttes sur la piqûre, 3 fois par jour.

4 – Piqûre de guêpe, méduse, scorpion

• H.E. Lavande aspic *(Lavandula latifolia)* pour adulte : masser immédiatement. Résultat immédiat.

• Mélange d'huiles essentielles

H.E. Lavande aspic *(Lavandula latifolia)* 4 ml

H.E. Hélichryse italienne *(Helichrysum italicum)* 1 ml

H.V. Calendula 3 ml

Bébé et enfant : applications immédiates et prolongées par tapotements réguliers toutes les 15 secondes, pendant les deux premières minutes, puis tous les quarts d'heure pendant les deux premières heures, puis quatre applications par jour.

5 – Préparation pour calmer la douleur

Calendula teinture mère 10 ml

Apis mellifica teinture mère 10 ml

Ledum palustre teinture mère 10 ml

Enfant/adulte : appliquer un tampon imbibé de cette préparation sur la zone atteinte.

6 – Soin d'urgence : choc

Toujours avoir sur soi, 3 doses de Apis mellifica 15 CH. Pour éviter les chocs anaphylactiques, en cas d'allergie grave. Le temps d'arriver à l'hôpital, prendre 1 dose toutes les 10 minutes.

7 – Remèdes de bonne femme

• La piqûre la plus impressionnante est celle de l'araignée et la plus courante celle de la guêpe. Tout d'abord, il faut faire saigner puis prélever un peu de cérumen dans l'oreille pour l'appliquer sur la piqûre.

• L'Oignon En cure préventive, frottez vos mains et bras, jambes et cou avec les feuilles froissées de Tomate.

Si une abeille vous pique, enlever le dard puis masser l'endroit de la piqûre avec la moitié d'un Oignon. Appliquer ensuite une rondelle de l'autre moitié que vous maintiendrez avec une compresse. À garder pendant ½ heure.

• Bien d'autres insectes peuvent vous attaquer sans pouvoir les identifier. Frotter la piqûre avec du Thym frais. Si la douleur persiste, faites un cataplasme composé de 50 g de feuilles cuites de Persil et de 50 g de feuilles de Plantain.

Vous pouvez aussi laver abondamment la piqûre au vinaigre chaud puis appliquer de l'Ail préalablement pilé sur la blessure. Maintenir les pulpes ainsi pressées avec une compresse de gaze. Renouveler le pansement 2 fois par jour, pendant 3 jours.

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Maladie inflammatoire chronique de l'ensemble du tissu conjonctif (tissu assurant la forme et le soutien des différents organes) qui touche principalement les membranes synoviales qui tapissent les capsules entourant les articulations.

Sa cause est inconnue. Elle fait partie de ce que l'on appelle les maladies auto-immunes, c'est-à-dire des maladies dans lesquelles le système de défense de l'organisme est déréglé et produit des anticorps contre ses propres tissus qu'il considère comme des corps étrangers (on peut comparer cette situation au phénomène de rejet lors des greffes). Par contre, il semble exister une prédisposition génétique.

SIGNES ET SYMPTÔMES

La phase de début comprend des douleurs des articulations (poly-arthralgies), qui sont rouges, gonflées, déformées et raides, surtout le matin, avec une amélioration au cours de la journée.

Les destructions articulaires aboutissent à des déformations importantes (mains et pieds). La synoviale, formée d'une seule couche de cellules, prolifère, constituant six à dix couches. C'est le pannus qui détruit l'environnement. Les articulations les plus fréquemment touchées sont celles des mains, des poignets et des pieds. On observe plus rarement des nodules (petites boules dures) sous la peau, spécifiques de la maladie.

Les critères retenus pour porter le diagnostic sont ceux de l'American College (7 critères exigés).

FRÉQUENCE

Sa fréquence est de 1 % en France.

Elle est cinq fois plus répandue dans certaines tribus amérindiennes, deux fois plus faible chez les Asiatiques et les Africains.

Elle touche trois femmes pour un homme.

Elle peut survenir à tout âge, mais surtout autour de 45 ans.

INVESTIGATIONS

Les examens sanguins montrent des signes d'inflammation : augmentation de la vitesse de sédimentation et de la C-réactive protéine.

Une anémie de type sidéropénique correspondant à une carence en fer dans les hématies.

Présence d'anticorps antinucléaires (30 %).

Présence d'antigènes HLA : DR1, 4, 10 et 14.

Un marqueur de la maladie, appelé le facteur rhumatoïde, est mis en évidence par le test au latex et la réaction de Waaler-Rose.

Les radiographies sont initialement normales puis montrent les atteintes des articulations.

L'IRM des mains et des pieds visualise l'érosion des os et des cartilages qui passe inaperçue sur les radiographies classiques.

Vérifier si présence d'intolérances alimentaires (IMUPRO 300), et d'une bactérie intestinale (*Proteus mirabilis*). Rôle favorisant des œstrogènes produits par les polluants alimentaires (pesticides).

ÉVOLUTION ET PRONOSTIC

L'évolution se fait vers une extension par poussées successives avec des formations handicapantes des articulations des pieds et des mains. Après plusieurs années d'évolution, le tissu conjonctif d'autres organes peut être atteint, notamment au niveau du poumon (pleurésie), du cœur (péricardite), des petites artères (troubles de la circulation entraînant des fourmillements, des engourdissements…).

Le P.R. diminue l'espérance de vie en moyenne de sept ans chez les hommes, de trois ans chez les femmes.

D'autres maladies peuvent survenir à cause des

médicaments administrés.

Régime hypotoxique

Le docteur Jean Seignalet préconise le régime ancestral ou hypotoxique. Supprimer :

- Les laitages et les fromages de vache.
- Les céréales, (préférer le riz).
- Les aliments cuits (si l'on peut).

Voir Maladies auto-immunes.

Homéopathie

– *Aurum metallicum 5 CH + Causticum 5 CH + Iodum 5 CH :* 3 granules de chaque en alternance, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

– *Natrum muriaticum 9 CH :* 1 dose par semaine (maladie auto-immune).

Oligoéléments

- Granions de Cuivre : 1 ampoule par jour.
- Granions de Lithium : 1 ampoule par jour.
- Dédrogyl (vit D3) : 10 gouttes le soir (fixe le calcium).

Gemmothérapie (en pharmacie)

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
midi 50 gouttes + eau *Vaccinum vitis idaea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
soir 50 gouttes + eau *Juniperus communis* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

Compléments alimentaires

- Lysovir (4 huiles essentielles) pour détruire les germes intestinaux : prendre 2 gélules aux 2 repas pendant un mois.
- Propolis : prendre 2 gélules, 3 fois par jour.
- Proflore : prendre 1 gélule le matin avant le petit déjeuner.

Ces trois produits au Labo Phyt'Inov.

• Cartilan (pectine de pomme, algues marines, chitine de carapaces de crabes) : Regénère le cartilage. 2 fois 3 gélules à 2 heures des autres remèdes. 3 mois minimum. Boîte de 180 gélules (48 euros) Labo Aromalia.

• Virsil (silice organique + vinaigre de chêne) : 1 bouchon matin et soir. (Aromalia).

Nutriments spécifiques de la maladie auto-immune.

• Immuno N°8 : prendre 3 fois, 1 gélule (Aromalia).

• Moducare : prendre 2 gélules, 30 minutes avant les 3 repas, 7 jours puis, 1 gélule avant les 3 repas pendant plusieurs mois (Labo Effinat).

• EPA- ca : 2 gélules aux 3 repas, 5 jours sur 7 (Labo Effinat).

• Huile de Haarlem : 16 % de soufre réparti sous cinq formes.

L'essence de térébenthine améliore la biodisponibilité du soufre. Possède un rôle structural dans les protéines cellulaires. Constituant essentiel de certains cœnzymes (vitamines B, acide lipoïque, glutathine). Renferme sept macro-éléments : calcium, potassium, phosphore, magnésium… Offre une cure thermale à domicile (soufre prêt à l'emploi). Indiqué dans les problèmes rhumatismaux et broncho-pulmonaires. Royal Huile de Haarlem. Boîte de 48 capsules (20 euros), 1 capsule avant les 3 repas.

PROSTATISME

Si la femme souffre d'un certain nombre de troubles hormonaux vers la cinquantaine, l'homme n'est pas en reste, puisqu'à peu près à la même période, sa prostate peut se manifester d'une manière fort désagréable.

De la grosseur d'une châtaigne, la prostate est avant tout une glande sexuelle puisque sa principale fonction est la fabrication du sperme. Son rôle dans la fonction urinaire vient de ce qu'elle est traversée, à la sortie de la vessie, par l'urètre (canal d'excrétion de l'urine).

Tant que la prostate est saine, elle n'empêche pas le libre passage de l'urine. La vessie se vide librement et totalement en une seule miction.

Il faut souligner la fréquence, souvent méconnue, de l'hypertrophie bénigne de la prostate, encore appelée adénome. Elle s'observe chez près des deux tiers des hommes de plus de 50 ans et entraîne chez un bon tiers, des troubles urinaires. Au-delà de 70 ans, 90 % des hommes en souffrent.

Bon nombre de personnes, trouvant normal d'avoir à pousser pour vider leur vessie et de se lever deux à trois fois dans la nuit, développent des complications. La gêne à l'écoulement que constitue l'hypertrophie de la prostate entraîne progressivement une dilatation de la vessie qui va aboutir à l'atonie avec perte de pouvoir de contraction. L'urine s'accumule et cette pression se transmet au niveau des uretères et des reins, se traduisant progressivement par une insuffisance rénale. Un traitement précoce permettra d'éviter ces problèmes pouvant se compliquer d'infections.

SYMPTÔMES

L'homme « ignore » l'existence de sa prostate jusqu'au jour où l'augmentation de son volume (par deux ou trois) va se

manifester par un certain nombre de troubles urinaires dus à la compression de l'urètre :

• La dysurie : difficulté à uriner. Le jet est faible. On est parfois obligé de pousser. On a la sensation que la vessie n'est pas complètement vidée.

• La pollakiurie : besoin fréquent d'uriner pour une quantité faible. L'adénome prostatique obstruant peut causer une incontinence de débordement. L'urine arrive « goutte à goutte ». Souvent des petites pertes se produisent après avoir uriné. Cette pollakiurie peut être diurne ou nocturne, obligeant à se relever plusieurs fois la nuit. Cette situation peut devenir très fatigante.

• Les mictions impérieuses : on ressent très brusquement un besoin urgent d'uriner que l'on doit satisfaire toutes affaires cessantes. Ceci constitue parfois un véritable handicap entraînant une appréhension au moindre déplacement.

HOMÉOPATHIE

Le prostatisme réunit ces trois signes : la pollakiurie, la dysurie et les mictions impérieuses.

L'homéopathie améliore ces troubles urinaires. Les troubles fonctionnels par congestion ou œdème prostatique sont justifiables de la thérapeutique homéopathique qui évite en même temps la formation d'un adénome futur.

Remèdes symptômatiques

– *Sabal serrulata 3 DH :* pollakiurie nocturne. Prendre 10 gouttes matin et soir.

– *Chimaphila umbellata :* cystite chronique ou infection urinaire. Ne peut uriner que debout.

– *Clematis erecta 9 CH :* urine par jet intermittent, perte involontaire d'urine en fin de miction (gouttes résiduelles). Prendre 3 granules, 3 fois par jour.

Ces trois remèdes sont mentionnés dans la prostatite.

– *Causticum 7 ou 9 CH :* convient aux malades qui ont des mictions involontaires, soit en toussant, en éternuant, en riant, soit sans s'en rendre compte. Il est également indiqué chez ceux qui ont des besoins d'uriner constants

et inefficaces. Les malades urinent mieux debout. Médicament de parésie vésicale. Prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– *Digitalis 7 CH :* Envies nocturnes douloureuses. Violents besoins d'uriner. Miction en goutte à goutte. Prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– *Equisetum hiemale 5 CH :* douleurs en urinant et surtout après avoir uriné ou en fin de miction. Sensation de pesanteur non améliorée par la miction. Enurésie. Vessie douloureuse. Bon remède pour maladie du col de la vessie. Remède riche en silice ayant une action positive sur l'infection urinaire chronique et les suppurations chroniques urinaires. Prendre 5 granules, 2 fois par jour ou après chaque miction dans un cas subaigu.

– *Pareira brava 5 CH :* Envies très fréquentes d'uriner, demandant de gros efforts. Cystite et urithrite. Prendre 3 granules, 3 fois par jour.

– *Staphysagria 9 CH :* douleurs brûlantes dans l'urètre entre les mictions qui cessent en urinant. Ou bien sensation d'une goutte tardive d'urine qui s'écoule dans le canal après la miction. Sensations de brûlures de l'urètre qui cessent en urinant. Parfois idées sexuelles obsédantes ou asthénie sexuelle. Prendre 5 granules, 2 fois par jour dans le cas de « la goutte involontaire ». Prendre en 15 CH ou 30 CH, pour les idées sexuelles obsédantes.

Remèdes de fond

– *Baryta carbonica 9, 15 ou 30 CH selon similitude :* c'est un remède de sclérose. Il est indiqué dans les adénomes des scléreux artériels, avec parfois tendance aux troubles psychiques ou mnésiques par ramollissement cérébral progressif. HTA. Prendre 5 granules chaque jour à une dose hebdomadaire.

– *Conium maculatum 7 CH :* remède d'induration des tissus glandulaires et particulièrement génitaux. Ce médicament agit surtout soit chez les gens âgés, soit chez les sujets fatigués par l'incontinence sexuelle. Paralysie

du sphincter vésical. Dysfonctionnement érectile chez un individu abstinent. Les malades ont du mal à évacuer complètement leur vessie. Ils urinent avec un jet intermittent. Remède de fond de l'hypertrophie de la prostate. Prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– *Lycopodium 15 CH :* prostatisme chez les hépato-rénaux. Éjaculation précoce avec érection qui ne tient pas. Diminution du désir sexuel ou aversion du coït. Tendance à l'infection urinaire chronique. Brûlure de la vessie après la miction. Prendre une dose hebdomadaire ou bimensuelle.

– *Thuya 15 ou 30 CH :* grand remède des affections sycotiques ou des infections génito-urinaires chroniques. Prendre une dose hebdomadaire. Si notion de blennorragies anciennes, prendre une dose de *Medorrhinum* 15 CH (3 mois).

OLIGOÉLÉMENTS

• Granions de Cuivre : 1 ampoule par jour.
• Adulaire 5DH : 1 ampoule le soir, 2 mois.
• Zinc + vitamine B6 : 2 gélules le matin (Aromalia).
• Magnésium marin + vitamine B6 : 2 fois 2 gélules (Aromalia).

GEMMOTHÉRAPIE

• *Royal Prostate* : contient Busserole, Ortie, Bugrane, *Pygeum africanum*. Cette synergie de compléments alimentaires permet de neutraliser les troubles urinaires masculins. Elle stimule le système urinaire et augmente la résistance aux infections urinaires bénignes. Boîte de 200 gélules (pour une cure d'un mois). Coût : 28 euros. Prendre 2 gélules avant les 3 repas dans un grand verre d'eau.
• *Gemo concentré simple :*
• Macérat de Cassis : réduit l'inflammation. Stimule les surrénales.
• Macérat d'Airelle rouge : draine la vessie. Élimine les calculs. Apaise les cystites, les néphrites, les prostatites, les

colites spasmodiques. Utile dans la constipation.

• Macérat de Séquoia : stimule l'immunité. Freine le vieillissement. Remède de prostate (confort urinaire). Rééquilibre la spermatogenèse. Utile pour l'ostéoporose chez la femme. Assouplit les tendons et les ligaments (tendinites). Draineur hépatique puissant.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois). Un flacon = 20 euros.

On peut prendre 4 gouttes de Cassis le matin. 4 gouttes d'Airelle rouge à midi et 4 gouttes de Séquoia le soir.

La Royale N° vert 00 800 29 06 82 76.

TISANE POUR LES TROUBLES PROSTATIQUES

Préparation

30 g Busserole

10 g Bugrane

10 g Gui

20 g Pensée sauvage

30 g Vigne rouge

Posologie : Jeter 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrer au miel. Boire 3 tasses chaudes.

NUTRIMENTS

• Citro Aky : 2 pipettes + eau, 2 fois par jour.

• Levure de bière : 2 gélules

• Aroma Nutrient 19-01 : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.

• Zinc + vitamine B6 : 2 gélules le matin.

• Magnésium marin + vitamine B6 : 2 gélules, 2 fois par jour

Ces cinq produits au Labo Aromalia.

• Juniperus complexe N° 6 (troubles prostatiques, oligurie) : 3 fois, 20 gouttes en dehors des repas.

• L.8 (inflammation de l'arbre urinaire, oligurie, cystite) : 3 fois, 20 gouttes.

• Curbiprosta : 2 c. à soupe, 2 fois par jour.

• Lithoprosapalm : 2 gélules, 2 fois, 3 mois (Labo Fenioux).

• Il existe aussi un excellent remède : le Pelvimag (oignon + magnésium).

PROSTATITE

Infection de la glande prostatique. Les germes peuvent provenir de l'extérieur en remontant par l'urètre ou arriver par le sang. Elle peut être due à des investigations endoscopiques, l'introduction des instruments dans l'urètre jusqu'à la vessie.

On distingue une forme aiguë et une forme chronique, avec la présence de petits abcès, due souvent à une forme aiguë mal traitée.

La prostatite chronique n'est pas obligatoirement la séquelle d'une prostatite aiguë mais d'une infection récidivante des voies urinaires.

Les troubles fonctionnels de la miction seraient définis par le terme de « prostatisme » qui comprend : pollakiurie, dysurie, miction impérieuse.

FRÉQUENCE

C'est une affection fréquente, touchant les hommes à tout âge, mais plus fréquemment les jeunes. Elle est par contre exceptionnelle avant la puberté.

SIGNES ET SYMPTÔMES

• Dans la forme aiguë, les symptômes sont d'apparition brutale avec une fièvre élevée et des troubles urinaires : pollakiurie (mictions très fréquentes), dysurie (difficulté pour uriner qui peut aller jusqu'à la rétention), envie irrésistible d'uriner, brûlures. Le toucher rectal effectué par le médecin retrouve une grosse prostate douloureuse.

• Dans la forme chronique, les signes sont moins francs et passent souvent inaperçus : des douleurs au niveau du périnée, du scrotum, du pelvis, brûlures en urinant. Éjaculation douloureuse, hémospermie (sang). Elle est responsable

d'infections urinaires à répétition.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

L'évolution est en général favorable avec un traitement antibiotique.

Les principales complications sont la formation d'un abcès, la diffusion de l'infection vers les testicules (épididymite, orchite…) voire une généralisation de l'infection à l'ensemble de l'organisme (septicémie).

Le passage à la forme chronique est également possible.

TRAITEMENT CLASSIQUE

Le traitement antibiotique utilise des produits de la famille des fluoroquinolones (par exemple ofloxacine : *Oflocet*®, ciprofloxacine : *Ciflox*®) initialement par voie veineuse puis sous forme de comprimés.

Des médicaments anti-inflammatoires pour soulager les douleurs.

En cas de rétention urinaire, la mise en place d'une sonde n'est pas conseillée pour éviter la dissémination de l'infection et l'on aura recours à la technique du cathétérisme sus-pubien (mise en place d'une sonde directement dans la vessie en pratiquant une incision dans la paroi abdominale.

TRAITEMENT NATUREL

Les prostatites aiguës marquées par une fièvre élevée et des douleurs importantes nécessitent un traitement avec des huiles essentielles. Toutefois, malgré l'efficacité de ce traitement aigu, le risque de récidive est très grand et un traitement homéopathique complémentaire est nécessaire pour améliorer le terrain.

En attendant de consulter votre médecin, prendre dès les premiers symptômes :

• *Nux vomica 9 CH + Mercurius solubilis 9 CH,* 5 granules en alternance toutes les deux heures pendant toute la durée de la crise.

Accompagné d'un traitement anti-infectieux :

– *Pyrogenium 5 CH,* 3 granules, 5 fois par jour.

– *Hepar Sulfur 12 CH :* 1 dose le premier jour.

– *Hepar Sulfur 15 CH :* 1 dose le deuxième jour.

– *Hepar Sulfur 30 CH :* 1 dose le troisième jour.

– Puis prendre une dose unique de *Medorrhinum 15 CH.* Choisir parmi ces remèdes celui qui convient à vos symptômes. Prescrire en 5 CH, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Chimaphila umbellata :* hypertrophie de la prostate avec prostatite et cystite. Sensation d'avoir une balle dans la région du périnée. Constant désir d'uriner. Ne peut uriner que debout.

– *Clematis erecta :* besoin fréquent d'uriner. Mictions intermittentes avec interruption du jet qui est très petit, comme si l'urètre était rétréci, puis écoulement spontané d'un peu d'urine après la miction. Parfois induration ligneuse des cordons spermatiques ou des testicules, en cas d'orchiépididymite associée.

– *Mercurius dulcis :* prostatite aiguë avec augmentation du volume de la prostate. Dysurie. Inflammation catarrhale des muqueuses.

– *Sabal serrulata :* remède des mictions nocturnes fréquentes et des lourdeurs périnéales. Médicament quasi-systématique des prostatiques.

– *Sepia officinalis :* prostatite associée à une infection urinaire chronique. Sensation d'être assis sur une balle.

– *Silicea :* médicament à prescrire systématiquement en cas de prostatite chronique, avec prostate dure et émission de liquide prostatique. Éventuellement abcès de la prostate et émission de pus par l'urètre. Affections sycotiques consécutives aux vaccinations.

Remède de fond

• *Silicea* + *Thuya ou Lycopodium :* 1 dose en 15 CH par semaine.

• *Baryta carbonica.*

Voir ces remèdes de terrain dans le chapitre réservé au prostatisme.

PHYTO-AROMATHÉRAPIE

Il existe trois plantes majeures : la Bruyère, la Busserole complétée de la Piloselle comme diurétique.

L'Alkékenge atténue les brûlures grâce à son alcaloïde, la physaline.

L'Arbousier (éricacée comme la bruyère) est une plante « très masculine » spécifique de l'inflammation de l'appareil génital. Elle est complétée par le Lupulin, la Busserole et la Bruyère.

Action contre les germes

• Dans la colibacillose urinaire :

– Airelle, Chèvrefeuille, Myrtille, Piloselle.

– Huiles essentielles : Thym ou Thujanol, Sariette, Romarin cinéole, Cannelle de Chine, Niaouli, auxquelles il est utile d'associer une longue cure de vinaigre de cidre.

– Sérum anticolibacillaire 5 CH : c'est un biothérapique très utile dans les infections urinaires chroniques, qu'elles soient ou non à collibacilles. Prendre une ampoule, 2 ou 3 fois par jour dans très peu d'eau pure, avant les repas.

• Contre le *Proteus mirabilis :* bourgeon de Noyer et Busserole.

• Contre l'entérocoque : Bouleau, Myrtille et Piloselle.

• Contre *Escherichia coli :* Canneberge (Labo Fenioux).

HUILES ESS ENTIELLES

H.E. Gaulthérie couchée 3 ml
H.E. Lentisque pistachier 1 ml
H.E. Cyprès de Provence 2 ml
H.E. Géranium rosat CV Égypte 2 ml

Conseil d'utilisation : 3 gouttes du mélange sur ¼ de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive, 3 fois par jour, pendant 15 jours.

Dans de nombreux cas, un traitement simultané complémentaire par des suppositoires sera nécessaire.

Nutriments

• Aroma Nutrient n° 19-01 : 2 gélules aux 3 repas, 7 jours, puis 2 gélules aux 2 repas pendant trois semaines.

• Magnésium marin + vit. B6 : 2 fois 2 gélules 1 Acérola (vitamine C) : 4 comprimés.

• Zinc + vit. B6 : 2 gélules le matin à jeun.

Ces quatre produits au Laboratoire Aromalia.

• Propolis pure : 2 gélules, 3 fois par jour.

• Proflore : 1 gélule le matin à jeun.

• Lysovir (4 huiles essentielles antibactériennes et virales) 2 gélules aux 3 repas, 7 jours, puis 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines.

Ces trois produits au Laboratoire Phyt'Inov.

Oligoéléments

Granions de Cuivre : 2 ampoules par jour. 15 jours.

Adulaire 8DH : 1 ampoule le soir. 1 mois.

Teinture-Mère (T.M.)

matin 50 gouttes + eau *Sabal serrulata* (palmier) TM 1 flacon 125 ml

midi 50 gouttes + eau *Arctostaphylos uva ursi* (busserole) TM 1 flacon 125 m

soir 50 gouttes + eau *Arbutus unedo* (arbousier) TM 1 flacon 125 ml

Phytothérapie

Bruyère + Busserole (antiseptique urinaire) : Boîte de 200 gélules. 2 gélules avant les 3 repas.

Gemmothérapie

• Macérat d'Airelle rouge : draine la vessie + anti-

inflammatoire (cystite, néphrite, colites).
- Macérat de Bruyère : action sur les voies urinaires.
- Macérat de Genévrier : désintoxiquant. Agit sur le système rénal et le pancréas.

Flacon de 15 ml (cure pour un mois).
Prendre au choix : 3 fois 4 gouttes dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin.
La Royale N° vert.

Voir gemmothérapie au chapitre prostatisme.

PRURIGO

Le terme prurigo est utilisé pour désigner des poussées de lésions très prurigineuses accompagnées de démangeaisons et de lésions de grattage (appelées lichenification). Ce qui fait l'objet de recherche, ce sont surtout les causes de l'apparition du prurigo. En effet, celles-ci peuvent être multiples, allant de la piqûre d'insecte ou de végétaux à la réaction consécutive à une infection.

Le prurigo est une petite lésion de la peau, de forme conique, entourée ou non d'une petite zone rouge. Cette dernière est constituée d'une petite vésicule qui devient ensuite une croûte. L'apparition des vésicules s'étend souvent sur plusieurs semaines (d'une à huit) et disparaît comme elle est venue. Lorsque l'apparition des démangeaisons et des vésicules est consécutive à une piqûre d'insecte ou de végétaux, l'aspect local peut être légèrement différent, avec un rouge plus marqué et s'accentuant vers le centre.

FORMES CLINIQUES

Les formes les plus fréquemment rencontrées sont :

1 – Le prurigo strophulus

Déclenché par des piqûres d'insectes, de végétaux, le plus souvent par un contact avec les acariens. Il concerne essentiellement les enfants. Il touche surtout les parties apparentes du corps. Il ressemble à un petit cône au sommet dur et blanc, entouré d'une petite plaque rougeâtre. Il disparaît en quelques heures et si l'enfant se gratte beaucoup, le prurigo peut se surinfecter et laisser des petites cicatrices.

2 – Le prurigo subaigu

Il touche les adultes et peut être causé par divers soucis

d'ordre psychologique (stress), cutané, hormonal, infectieux et se caractérise par une petite boursouflure de la peau de 2 à 5 mm de diamètre, ferme, de couleur plus ou moins rouge. Un bouton peut être suivi de beaucoup d'autres selon la durée et l'intensité du prurigo. Il est présent sur le haut du dos, la tête (visage et cuir chevelu), le cou, parfois le bas du dos ou les fesses. Dans tous les cas, ces zones sont faciles à atteindre et donc à gratter.

3 – Le prurigo chronique

Il ressemble en tous points au prurigo subaigu dont il est parfois difficile à discerner. On le reconnaît à son caractère récidivant qui peut durer plusieurs années. Ses causes sont souvent mal déterminées. Il touche essentiellement les femmes de 40 ans et plus.

On peut confondre le prurigo avec le pityriasis rose de Gibert, d'origine virale. C'est une plaque érythémato-squameuse qui siège sur le tronc. Le prurit est modéré. On donne *Arsenicum album 5 CH* ou *Arsenicum iodotum* si présence de larges squames. À donner en 12 CH, 1 dose par semaine.

TRAITEMENT

1 – Prurigo aigu de l'enfant (dit prurigo strophulus)

- Avec peau rouge rosée dont le prurit est amélioré par les applications fraîches : *Apis mellifica 5 CH.*
- Avec petites cloques comme une goutte de rosée : *Rhus toxicodendron 5 CH.*
- Ressemble à la piqûre des orties : *Urtica urens 5 CH.*

Prendre 3 granules du ou des remèdes indiqués, 3 à 5 fois par jour.

2 – Prurigo chronique

Un traitement de fond permet de s'en séparer rapidement. Dans tous les cas, en attendant la consultation : *Pulex irritans* (puce de chien) *5 CH* + *Urtica urens 5 CH :* 3 granules de chaque, 3 à 5 fois par jour.

Remèdes selon modalités

- Pour calmer la douleur, l'application locale d'un tampon imbibé de la préparation suivante apporte un soulagement quasiimmédiat : *Calendula TM + Ledum palustre TM + Apis mellifica TM :* ââ q.s.p. 30 ml.
- *Ledum palustre 5 CH :* éruption ressemblant à des piqûres d'insectes. Prendre en alternance avec Apis. Certaines personnes disent « qu'elles attirent ou qu'elles appellent » les piqûres de moustiques : prendre 5 granules matin et soir en 5 CH pendant toute la saison des insectes ou le séjour à la campagne, leur évitera d'être une cible privilégiée.
- *Rhus venenata* : petites vésicules prurigineuses.
- *Sulfur iodatum* : dermatose à suintement corrosif avec gonflement rouge de la peau et prurit intense. Utile dans le lichen plan, couperose, eczéma humide.

À prendre en 7 CH ou 9 CH, 5 granules par jour, pour éliminer toute trace, en fin de traitement.

HUILES ESS ENTIELLES

- Pour apaiser un prurigo, utiliser le mélange suivant :

H.E. Camomille 3 ml
H.E. Lavandula vera (lavande) 5 ml
H.E. Pelargonium (géranium) 5 ml

À diluer dans 60 ml d'huile d'amande douce. En légères applications locales.

Ou
H.E. Hélichryse italienne 1 ml
H.E. Camomille noble 2 ml
H.E. Lavande vraie 2 ml
H.E. Menthe poivrée 1 ml
H.V. Calendula 2 ml

Conseil d'utilisation : 3 à 4 gouttes du mélange en application locale cutanée, 3 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

- Piqûres (abeille, guêpe, moustique, araignée, puce, scorpion)

H.E. Lavande aspic 3 ml

H.E. Tea tree 1 ml

H.E. Géranium rosat CV Égypte 1 ml

Conseil d'utilisation : 3 gouttes du mélange en application cutanée, toutes les 10 minutes, jusqu'à amélioration.

GEMMOTHÉRAPIE

– ***Élixir de la peau***

• Contient 4 élixirs : Bardane, Pensée sauvage, Cassis, Propolis.

Favorise l'élimination des toxines (problèmes cutanés). Agit dans toutes les dermatoses (brûlures, mycoses, impétigo, acné, eczéma, furoncle…). Flacon de 200 ml. Une cuillère dose + eau au moment des 3 repas ou 3 cuillères dans un litre d'eau.

• Macérat d'Orme : action sur les problèmes cutanés. Détoxique l'organisme. Reminéralise.

• Macérat de Cèdre du Liban : syndrome d'intoxication chronique de type allergique avec manifestation cutanée ou muqueuse.

Soulage eczéma sec.

l Macérat de Noyer : agit sur les problèmes cutanés. Draine et cicatrise les lésions de la peau. Régule sudation importante.

Flacon de 15 ml. 3 fois 4 gouttes dans un grand verre d'eau ou 10 gouttes le matin.

La Royale N° vert.

REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO)

Le reflux gastro-œsophagien est une affection peu connue qui touche cependant plus du tiers de la population au moins une fois par mois, avec des manifestations pouvant être beaucoup plus fréquentes, jusqu'à plusieurs fois par jour.

D'origine diverse et résultant d'un dysfonctionnement de l'anneau gastrique, le reflux gastro-œsophagien se manifeste par la remontée du liquide gastrique dans l'œsophage. Cette remontée anormale, survenant le plus souvent à la fin du repas, s'accompagne de douleurs et brûlures de l'œsophage pouvant être très élevées, suivie d'un goût acide se diffusant souvent jusqu'à la bouche. Aussi, cette affection n'est pas toujours bénigne et peut être la cause d'une inflammation de la paroi de l'œsophage puis entraîner, à terme, d'autres affections beaucoup plus graves.

La hernie hiatale survient essentiellement chez des gens anxieux.

Consulter un ostéopathe ou un spécialiste de la technique Mezière.

CAUSES

• Dysfonctionnement de l'anneau gastrique, encore appelé cardia, enserre l'estomac au niveau de sa jonction avec l'œsophage. Le dysfonctionnement entraîne des remontées acides de l'estomac qui vont entrer en contact avec la paroi de l'œsophage. La paroi de l'œsophage n'étant pas protégée par un mucus comme celle de l'estomac, il s'ensuit une sensation de brûlure accompagnée d'une acidité, pouvant remonter jusqu'à la bouche. Ces deux symptômes sont caractéristiques du RGO. On notera que la brûlure sera proportionnelle à la surface de contact entre le contenu stomacal et la paroi œsophagienne.

• Présence d'une hernie hiatale. Une partie de l'estomac remonte alors dans la cage thoracique.

• Dans certains cas, le RGO peut trouver son origine dans des troubles neurologiques.

• On peut aussi noter que si l'estomac est trop rempli ou que sa vidange est retardée, une partie du contenu de celui-ci peut remonter vers l'œsophage.

• Les femmes enceintes, notamment au cours des derniers mois de grossesse, car le fœtus exerce une pression sur l'estomac.

• Des personnes particulièrement fragiles, notamment celles qui présentent un surpoids et celles âgées de plus de 50 ans. Avec l'âge, le sphincter de l'œsophage a tendance à perdre de sa tonicité.

• Chez des personnes stressées ou ayant un problème psychologique (traumatisme affectif…).

SIGNES CLINIQUES

Tout le monde peut avoir, de temps à autre, des petites remontées d'aliments. Cette gêne, quasi normale, n'est pas inquiétante. En revanche, lorsque ce phénomène se produit fréquemment et altère la qualité de vie, le RGO devient pathologique.

Certains des symptômes sont très évocateurs : brûlure ascendante qui débute au creux de l'estomac et remonte dans la poitrine, souvent accompagnée de régurgitations au goût acide ou amer, voire parfois, de douleurs à l'estomac et de nausées.

Il existe d'autres signes moins typiques : voix enrouée, irritations répétées de la gorge, toux chronique souvent durant la nuit ou survenant durant la nuit ou lors d'un changement de position, éructations, hoquet, douleurs thoraciques.

Les brûlures qui sont la conséquence de l'extrême acidité du suc gastrique. Cette acidité du milieu stomacal, indispensable à la digestion des aliments, est source de brûlures dès qu'elle entre en contact avec des muqueuses non protégées. Pour les neutraliser, il faudra renforcer la protection des muqueuses et neutraliser l'acidité.

Examens

• La fibroscopie (introduction par la bouche jusqu'à l'œsophage d'un tube muni d'un système optique) permet de visualiser les lésions des parois de l'œsophage.

• La pH-métrie mesure l'acidité dans l'œsophage.

• La manométrie œsophagienne : mesures des pressions au niveau de l'œsophage, principalement au niveau du muscle fermant l'entrée de l'estomac.

Beaucoup de personnes tardent à consulter par crainte de cet examen endoscopique réalisé à l'aide d'un tube optique glissé par la bouche sous anesthésie, locale le plus souvent. En réalité, si les symptômes sont typiques et diminuent rapidement au cours du traitement engagé par le médecin, une fibroscopie ne sera pas nécessaire. Celle-ci ne s'impose que si les symptômes persistent ou si un traitement de longue durée se montre nécessaire. Les médecins la préconisent en outre après 50 ans afin de vérifier si le reflux n'a pas provoqué de lésions au niveau de la muqueuse de l'œsophage.

Hygiène de vie

– Placez-vous dans les meilleures conditions pour assurer une bonne digestion. Mangez au calme, lentement, en prenant le temps de mâcher.

– Surveillez votre hygiène alimentaire en limitant les excitants, les épices, l'alcool, les repas trop copieux, l'excès de graisse. Évitez de manger une soupe ou un repas trop liquide le soir.

– Évitez tous les aliments qui fermentent facilement (chou, choucroute, haricots…). En revanche, utilisez plus fréquemment les plantes anti-fermentation : cumin, carvi, anis vert ou fenouil, sucez de la réglisse.

– Supprimez les boissons gazeuses et les occasions d'avaler de l'air en dehors des repas (chewing-gum, notamment). Évitez de boire en mangeant. Répartissez les boissons sur toute la journée.

– Évitez de prendre les médicaments allopathiques à jeun, particulièrement les anti-inflammatoires.

– Revoyez votre rythme de vie et ménagez-vous des plages de détente.

– Bannissez les vêtements trop serrés qui compriment le ventre et l'estomac.

– Dormez plutôt sur le côté (en position fœtale) que sur le ventre.

– Évitez les siestes, les positions penchées en avant et le sport après les repas.

TRAITEMENTS ALLOPATHIQUES

• Les anti-nauséeux, type métoclopramide (*Primpéran*®) ou les nouvelles molécules qui auraient moins d'effets centraux : dompéridone (*Péridys*®*, Motilium*®) limitent les reflux.

• Les anti-acides et anti-reflux comme le *Gasvicon*® (bicarbonate de sodium) ou le *Topaal*® (acide alginique et aluminium hydroxyde) qui font bouchon et limitent le reflux. Le *Gasvicon*® est à prendre à raison de 1 cuillère à soupe (ou un sachet) une heure après les trois repas et au coucher.

• Les pansements anti-acides. Le problème est que beaucoup contiennent de l'aluminium qui est un toxique et peut provoquer à la longue des lésions cérébrales. Préférez des pansements à base d'argile comme le *Smecta*® ou le *Bedelix*® ou encore mieux de l'argile verte (un verre d'eau argileuse au coucher).

• Les antisécrétoires gastriques (ou anti-acide) qui en diminuant les sécrétions acides diminuent en même temps les brûlures et aigreurs du reflux. L'inconvénient est que cela peut favoriser le développement de bactéries intragastriques par diminution du volume et de l'acidité du suc gastrique. Dans cette classe, on distingue les antihistaminiques H2 comme la cimétidine (*Tagamet*®) ou les inhibiteurs de la pompe à protons (oméprazole : *Mopral*®). Il est parfois utile de les prendre pour guérir les troubles œsophagiens, mais il vaut mieux éviter de les prendre au long cours.

Il est intéressant de rechercher le germe *Helicobacter pylori* qui est souvent responsable d'ulcères gastriques et quelquefois aussi de reflux gastro-œsophagiens. Il convient de l'éradiquer pour éviter tout risque de récidive : manger des brocolis.

HOMÉOPATHIE

Les remèdes homéopathiques solutionnent bien des cas.

– *Arsenicum album :* pour les éructations amères très irritantes, avec brûlures.

– *Argentum nitricum :* éructations abondantes et sonores. Douleurs épigastriques irradiées sous les fausses côtes gauches. Aggravation par les sucreries (miel, confiture). Anxiété d'anticipation, précipitation. Les patients porteurs d'une hernie hiatale ont souvent la mentalité d'*Argentum nitricum.*

– *Asa fœtida :* présente de grandes difficultés pour éructer alors que cela le soulagerait.

– *Carbo vegetalis :* dorsalgie avec des brûlures gastriques.

– *Iodum :* s'il y a des éructations constantes.

– *Iris versicolor :* est le grand remède du reflux.

– *Kalium carbonicum :* lorsque la personne a l'impression d'avoir l'estomac rempli de liquide.

– *Magnesia carbonica :* en cas d'éructations gazeuses aigres.

– *Robinia :* pour des renvois acides avec aigreurs qui précèdent des nausées.

On utilise ces remèdes en basse dilution : 4 à 5 CH, à raison de 3 granules avant les repas et si besoin.

Complexe au choix

Pour les brûlures et acidités

• *Abbé Chaupitre n° 18* (Arkopharma) : 5 à 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

• *Tamarindus complexe n° 95* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

• *Homéogène 20* (Boiron) : 2 comprimés à laisser fondre sous la langue ¼ d'heure avant les trois principaux repas. Si nécessaire, 2 comprimés supplémentaires au moment des douleurs.

HUILES ESS ENTIELLES PAR VOIE CUTANÉE

• Gastrites, aigreurs et brûlures d'estomac
H.E. Artemisia dracunculus 2 ml
H.E. Chamaemelum nobile 0,5 ml
H.E. Citrus aurantium (fe) 1 ml
H.E. Ocimum basilicum 2 ml
Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml
Une noisette de gel ou 6 à 8 gouttes en onction épigastrique plusieurs fois par jour.

• Acidité stomacale
H.E. Acorus calamus 1 ml
H.E. Inula graveolens 1 ml
H.E. Mentha suavolens 2 ml
Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml
Une application ventrale d'une noisette de gel ou de 6 à 8 gouttes (à répéter selon les besoins).

GEMMOTHÉRAPIE

Gemo concentré simple

- Macérat de Figuier : Riche en enzymes protéolytiques, il possède une activité proche de la papaïne. On l'utilise comme draineur de l'estomac. Remède puissant des ulcères duodénaux et gastriques, des hernies diaphragmatiques, des dysphagies œsophagiennes, des gastrites et colites. Il agit efficacement dans les tendances boulimiques, régule l'appétit et les sécrétions stomacales (hypo/hyperchlorhydrie). Il est efficace dans les migraines. C'est une anti-angoisse de premier ordre. Il est également recommandé dans l'anémie ferriprive, la sensation de tête lourde.
- Macérat d'Aulne glutineux : Au niveau digestif, le bourgeon d'aulne est considéré comme draineur de l'estomac, utile dans les gastrites, les ulcères récidivants et divers symptômes inflammatoires tels que les colites, les péritonites, les cholécystites.
- Macérat de Tilleul : Draineur remarquable du système nerveux. Il contribue à favoriser le sommeil, mais aussi à

en augmenter la durée, il est recommandé dans les névroses (angoisse et obsessions). C'est un antispasmodique efficace dans les palpitations cardiaques, la spasmophilie, les hernies diaphragmatiques. Il agit également sur les syndromes d'inflammation chronique comme les gastrites et les colites spasmodiques. Il est conseillé de le prendre le soir (sommeil).

Flacon de 15 ml. (Pour une cure d'un mois.)

3 fois 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas ou 10 gouttes le matin.

- Tisane de Plantes "Royale anti-acide" : Contient dix plantes (Cassis, Pariétaire, Fumeterre, Sureau, queue de Cerise, Fraisier…) Cette synergie de plantes est concoctée pour améliorer la fonction d'élimination comme celle d'une éponge. Elle favorise l'absorption puis l'élimination des déchets accumulés par le corps. Le système acido-basique est constitué par des substances chimiques qui ont un pouvoir tampon ; c'est-à-dire la capacité d'absorber pour transformer des produits considérés comme des déchets. L'organisme possède trois organes de nettoyage qui lui permettent de se débarrasser des déchets acides résultant de son fonctionnement : les reins, les poumons et le foie. Cette tisane de plantes stimule ces trois organes. Sachets de 250 g. 3 tisanes par jour.

RGO DU BÉBÉ

Votre bébé pleure au moment du rot et ses rejets de lait sont assez importants. Il a aussi tendance à se tortiller quand il prend son repas. Il tousse la nuit. Sans doute souffre-t-il d'un RGO dû à l'immaturité de son tube digestif. Ces reflux n'ont rien à voir avec les régurgitations banales, normales et indolores qu'ont tous les bébés. Ceux-là sont vraiment douloureux car il y a une inflammation au niveau de l'œsophage, provoquée par la remontée de liquides acides venant de l'estomac.

Tester divers laits ou encore différentes tétines pour que

votre enfant avale plus lentement n'est pas suffisant. Les « vrais » reflux nécessitent l'avis du médecin : la prescription d'un lait spécifique, voire d'un traitement, y remédie souvent assez rapidement. à défaut, certaines causes doivent être recherchées, par exemple une allergie aux protéines du lait de vache.

RESTAURER LA FLORE INTESTINALE

L'intestin, long de 2 mètres, est tapissé d'une muqueuse dont la surface avoisine 200 m2. L'épithélium intestinal est recouvert de mucus qui sert de barrière et empêche l'adhérence des bactéries pathogènes. Les cellules de cet épithélium sont reliées entre elles par des jonctions serrées qui maintiennent une perméabilité intestinale équilibrée.

L'intestin est constitué de trois éléments : des germes banals et indispensables (la flore), une muqueuse (épithélium) revêtant l'intestin, et un système immunitaire local. Cet ensemble assure une bonne digestion.

La flore intestinale est constituée d'un nombre impressionnant de germes. Le côlon abrite près de 500 espèces bactériennes. Ce qui fait que notre intestin recèle dix fois plus de germes que de cellules dans tout notre organisme. D'où l'importance du nombre de germes (probiotiques) à donner pour renforcer cette flore. Chaque gélule doit receler plus de 6 milliards de germes.

Cette microflore omniprésente nous protège des bactéries pathogènes parce que, fondamentalement, elle occupe la place. Les bactéries saprophytes doivent se nourrir pour vivre et pour se reproduire. Leur grand nombre entraîne la monopolisation de toute la nourriture disponible et laisse peu de chance aux envahisseurs éventuels – affamés – pour s'implanter a fortiori et se multiplier. C'est l'occupation du territoire.

La flore intestinale recèle 70 % du système immunitaire total de l'organisme qui implique à la fois l'immunité humorale (sanguine) par les lymphocytes B et l'immunité cellulaire par les lymphocytes T. Lorsque la flore intestinale est altérée, on parle de « dysbiose intestinale » qui correspond à une rupture de l'équilibre entre les micro-organismes

« protecteurs » et les micro-organismes « nocifs ».

Les symptômes pouvant évoquer des problèmes intestinaux et un déséquilibre de la flore intestinale sont très divers et très nombreux, allant de simples brûlures gastriques aux ballonnements, éructations, flatulence, lenteur de digestion, gaz intestinaux, selles dures ou molles qui s'accompagnent souvent de douleurs (viscéralgie).

Les conséquences d'un dérèglement de la flore intestinale sont :

• La fatigue.

• La malabsorption des aliments indispensables à notre organisme.

• L'irruption dans notre organisme de germes et autres toxines (métaux lourds et autres toxiques de notre alimentation) et de l'environnement (alliages dentaires).

• Chute de l'immunité qui perturbe l'ensemble du terrain.

• L'envahissement de micro-organismes pathogènes (bactéries, flagelles, mycoses, Candida albicans, levures xénobiotiques, métaux lourds) ne perturbent pas uniquement le système digestif mais d'autres systèmes et organes à distance.

A – Symptômes digestifs

• Ballonnements, gaz, éructation (caractère fermentant des levures), constipation (insuffisance thyroïdienne, aliments allergisants), diarrhée ;

• Langue chargée (prolifération fongique) ;

• Halitose (mauvaise haleine) ;

• Pyrosis (excès ou manque d'acide chlorhydrique) ;

• Spasmes et crampes (dysbiose de putréfaction due aux pathogènes entériques) ;

• Syndrome du côlon irritable ;

• Surcharge hépatique.

B – Symptômes neurologiques

Ceux-ci surviennent avec plus de constance que les signes digestifs. Les symptômes neurologiques seraient liés à l'action délétère des mycotoxines sur le système nerveux :

• Anxiété (mycoses, déficit en magnésium) ;

• Fatigue (candidose, surcharge hépatique) ;
• Dépression (dysbiose fongique) ;
• Changement d'humeur (action des mycotoxines sur le cerveau) ;
• Céphalées (mycotoxines) ;
• Pertes de mémoire (mycotoxines et état inflammatoire) ;
• Insomnie (prolifération fongique et surtout la candidose) ;
• Instabilité mentale (mycotoxines neurotropes, levures).

C – Symptômes dermatologiques

Toutes les localisations possibles d'une infection fongique cutanée, muqueuse ou des phanères se rencontrent plus fréquemment en cas de dysbiose intestinale à levures, alors qu'il ne s'agit pas nécessairement du même micro-organisme (dermatophytes et trichophytons).

• Acné (inflammation de la muqueuse intestinale) ;
• Eczéma (Candida albicans) ;
• Érysipèle (candidose) ;
• Urticaire et prurit (dysbiose intestinale due aux levures) ;
• Psoriasis (mycoses).

D – Symptômes infectieux

La colonisation intestinale par les candidoses et les levures entraîne une baisse de l'immunité. Tout dysfonctionnement intestinal perturbe les défenses immunitaires dont la majorité est massée le long des intestins. On soupçonne par ailleurs, un rôle immunodépresseur des mycotoxines. On a identifié la cœxistence fréquente de la dysbiose intestinale fongique avec une insuffisance thyroïdienne ou surrénalienne, sources majeures d'un déficit immunitaire. Dès lors, on rencontre souvent, chez ces patients, des infections récidivantes telles que : otites, sinusites, rhinites, pharyngites, laryngites, trachéites, bronchites, cystites, prostatites, vulvo-vaginites… Évidemment, le rôle aggravant des antibiothérapies répétitives, souvent administrées dans ces situations, suscite un cercle vicieux redoutable car elles favorisent la prolifération fongique.

E – Symptômes immunologiques

Affections allergiques, auto-immunes et inflammatoires.

• Atopie : elle se rencontre plus fréquemment chez ces sujets, en particulier : allergies cutanées, asthme, allergies alimentaires.

• Auto-immunité : lien avec la maladie de Crohn, la rectocolite ulcéro-hémorragique, la pancréatite chronique, l'atteinte auto-immune de la thyroïde (thyroïdite de Hashimoto et des glandes surrénales). Maladie de Crohn et présence du Candida albicans (présence excessive d'anticorps orientés contre la levure Saccharomyces cerevisiae).

• Maladies inflammatoires : lupus érythémateux disséminé et le syndrome de Sjögren constituent à la fois des maladies inflammatoires et auto-immunes. Rapprochement entre le candida et la polyarthrite rhumatoïde. Vérifier l'état inflammatoire par la vitesse de sédimentation et la C. réactive protéine.

F – Symptômes douloureux

• Arthralgies ;

• Fibromyalgies, augmentation de la perméabilité intestinale ;

• Lombalgies (inflammation intestinale) ;

• Tendinites (prolifération fongique) ;

• Tétanie (*Candida albicans*, déficit en magnésium).

G – Symptômes spécifiques aux femmes

La candidose prédomine dans ces affections.

• Cystite (candidoses, immunodéprimées, diabétiques) ;

• Dysmenorrhée (candidose intestinale + hypothyroïdie) ;

• Dyspareunie (candidose, syndrome de vestibulite vulvaire) ;

• Endométriose (dysbiose fongique + hypothyroïdie) ;

• Perte de la libido ;

• Syndrome prémenstruel.

H – Symptômes spécifiques attribués aux enfants

Le danger vient des traitements antibiotiques répétés accompagnant ces épisodes infectieux. La destruction de la

microflore intestinale augmente la prolifération du Candida albicans ou d'autres levures et on entre dans un cercle vicieux qui risque d'altérer les défenses immunitaires de l'enfant.

Rappelons les multiples infections du carrefour O.R.L. qui affectent de manière récurrente les enfants souffrant d'une prolifération intestinale fongique.

Les enfants souffrant d'une dysbiose intestinale à levures présentent un caractère difficile, de l'irritabilité, des insomnies et parfois une hyperactivité. Dans l'autisme, on relève la prévalence élevée de la dysbiose fongique et autres parasites.

I – Symptômes spécifiques des sportifs

• Infections intestinales (prolifération fongique) et stress oxydatif ;

• Fatigue, difficulté de récupération musculaire ;

• Démotivation.

N.B. Examens pour évaluer une thyroïde : TSH, T3 et T4.

TRAITEMENT

En premier lieu : pré- et probiotiques systématiques.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, pouvant vivre dans le tube digestif. Ils agissent à trois niveaux :

– La flore : augmentation du nombre de bactéries bénéfiques et réduction des bactéries potentiellement nuisibles.

– L'épithélium : ils stimulent le mucus et renforcent les liens intercellulaires.

– Le système immunitaire intestinal : ils stimulent la production d'anticorps et de lymphocytes. Ils modulent l'inflammation.

Les prébiotiques sont des substances pouvant venir stimuler la formation de la flore intestinale. Ils ont un rôle complémentaire aux probiotiques.

On parle de ***symbiotique*** quand il y a un mélange suffisant des deux : pré- et probiotiques.

Proflore : 1 gélule le matin avant le petit déjeuner (10

milliards de germes pour 8 souches différentes par gélule). 2 cures par trimestre de 3 semaines.

+ traitement spécifique :

1) *Candida albicans :*

– *Mycolia :* 2 fois, 2 gélules, 3 semaines. À renouveler (Labo Aromalia). +

– *Triflucan*®

2) Flagellés

– *Flagyl*®

3) Anti-oxydants

– Oxyolyse (grenade, goji, açai) : 2 fois, 2 gélules. (Phyt'Inov)

– Acérola : 4 à 6 comprimés par jour (Labo Aromalia).

– Sélénium : 2 gélules par jour.

– Vitamine E (huile de Perilla).

4) Inflammation intestinale

– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois 2 gélules, puis 2 fois une pendant 3 semaines (Labo Phyt'Inov).

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas (Labo Phyt'Inov).

– Charbon activé : 2 fois, 2 gélules (Labo Aromalia).

GEMMOTHÉRAPIE :

matin 50 gouttes + eau *Ribes nigrum* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

midi 50 gouttes + eau *Vitis vinifera* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

soir 50 gouttes + eau *Vaccinium vitis idaea* Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml

Gemo concentré complexe : au choix

1) Gemo-Protecteur : Trois macérats : Genévrier, Cassis, Noyer. Cette association a pour but d'apporter à l'organisme une bonne résistance aux agressions. Le bourgeon de Cassis renforce l'organisme, les jeunes pousses de Genévrier drainent le foie et tous deux contribuent à éliminer toutes toxines du corps. Cet effet sera potentialisé par le bourgeon de Noyer qui va renforcer le système digestif.

2) Gemo-Détoxifiant : Sève de Bouleau, macérat concentré

de Cassis et de Bouleau verruqueux. Dans cette association l'action de la Sève de Bouleau est amplifiée par la présence des bourgeons, on réunit ainsi le haut (bourgeon) et le bas (sève) de l'arbre. En conclusion, elle constitue « la cure de printemps » qui élimine les toxines accumulées pendant l'hiver. C'est pourquoi en l'associant avec les bourgeons de Bouleau et de Cassis, l'action de la Sève renforce son action drainante. Le bourgeon de Cassis exerce une action tonique revitalisante (lutte contre la fatigue).

3) Gemo-Acido : Macérat de Genévrier, de Frêne et de Bouleau verruqueux. Cette association a pour but de favoriser l'absorption et l'élimination des déchets accumulés par le corps. L'action du bourgeon de Frêne aide à combattre la rétention d'eau. Son effet sera potentialisé par l'emploi des jeunes pousses de Genévrier et du bourgeon du Bouleau verruqueux pour leur action sur le foie et vont permettre de nettoyer l'organisme de tous ses toxines.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois). 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

• Tisane de Plantes Royal

Contient pétales de Souci, Menthe, Hépatique des Fontaines, Eupatoire, Chardon Marie, Artichaut, Pensée sauvage. Grâce à cette synergie de plantes, vous trouverez le confort d'une vie sans pesanteur ni gêne après le repas. Procure un teint plus clair.

Sachets de 250 g. Une tisane entre les repas.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

SCLÉROSE EN PLAQUES

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie neurologique, inflammatoire, atteignant de manière sélective la myéline du système nerveux central. Elle débute le plus souvent entre 25 et 35 ans et se manifeste d'abord sous forme de poussées, par des symptômes très variés (altération de la marche, trouble de la vision…) plus ou moins régressifs. L'évolution est variable et imprévisible : 50 % des patients ont besoin d'une canne pour marcher quinze ans après le début de la maladie. Cette moyenne recouvre en fait une réalité hétérogène : pour certains patients (25 %), cette maladie restera bénigne ; pour d'autres, elle deviendra très invalidante. Si la cause est multifactorielle (virale, auto-immune, intoxication aux métaux lourds), les symptômes sont la conséquence de la destruction des gaines de myéline enrobant les fibres qui relient entre eux les neurones du système nerveux central, ce qui empêche la conduction de l'influx nerveux.

SIGNES CLINIQUES

Souvent déclenchée par un stress, des virus, des pollutions électro-magnétiques, des métaux lourds, la SEP se traduit par des symptômes très variables, selon la région du système nerveux qui est atteinte. Les signes d'appel sont : névrite optique rétrobulbaire (habituellement régressive en deux à trois semaines), paresthésie, plus rarement vertiges et troubles de la marche.

Les principaux signes sont :

• Troubles moteurs, avec déficit moteur plus ou moins net ; une exagération des réflexes ostéotendineux ; une abolition des réflexes cutanéo-muqueux ; un signe de Babinski (extension du gros orteil lorsqu'on gratte le bord externe de la plante du pied).

• Troubles sensitifs : essentiellement paresthésie, avec

impression de fourmillements, de picotements, de brûlures. Toutes les formes de la sensibilité (toucher, douleur, température, sens de position, sens de vibration) peuvent être diminuées ou supprimées.

• Troubles visuels : baisse de l'acuité visuelle ou même cécité temporaire, par atteinte du nerf optique. Celui-ci peut être touché au niveau de la partie centrale de la rétine ou plus en amont (névrite rétrobulbaire).

• Atteinte cérébelleuse : tremblement intentionnel (apparaissant aux mouvements volontaires), troubles de la marche, troubles de la parole.

• Atteinte vestibulaire : trouble de l'équilibre, vertiges et nystagmus (tremblement involontaire et inconscient des globes oculaires).

• Atteinte de nerfs crâniens : oculomoteur entraînant une diplopie (vue double) ou une paralysie de certains mouvements, le trijumeau, le nerf facial.

• Troubles sphinctériens, avec un contrôle plus ou moins perturbé de la vessie et du rectum.

• Troubles intellectuels : avec perturbations cognitives (raisonnement, mémoire) et/ou affectives (humeur, émotions).

• Décharges électriques spontanées : au niveau des yeux sous forme de phosphènes (points brillants) ou de la mœlle épinière (signe de Lhermitte).

• Douleurs dans certains muscles (myalgie).

• Fatigue.

ÉVOLUTION

Les lésions peuvent évoluer de deux façons :

1) Favorablement vers la remyélinisation à partir de nouveaux oligodendrocytes qui fabriquent de la myéline. Le pourcentage d'axones et de neurones abîmés est faible. Cette réparation coïncide avec une rémission clinique.

2) Défavorablement, vers la fibrose, aboutissant à la formation de plaques de sclérose. Selon l'une des conditions suivantes :

– les oligodendrocytes sont en nombre insuffisant,

– les astrocytes activés produisent du tissu fibreux,

– destruction d'un nombre important de neurones,

– les axiones blessés ont perdu leur réceptivité pour la myéline. Cette non-réparation se traduit sur le plan clinique par la persistance de séquelles neurologiques.

L'évolution est variable d'un malade à un autre. Certains ont une seule poussée totalement régressive, sans récidive ; d'autres s'aggravent rapidement et meurent en quelques années, avec tous les intermédiaires entre ces deux extrêmes.

Deux modes d'évolution sont observés :

1) 80 % des SEP procèdent par poussées entrecoupées de régressions plus ou moins complètes. La récupération totale est possible au début, puis, au fil des poussées, des séquelles de plus en plus importantes persistent.

2) 20 % des SEP évoluent progressivement, d'un seul tenant. Au fil des ans, une proportion de plus en plus forte de formes avec « poussées/rémissions » prennent une allure continue.

CAUSES

La SEP est une maladie polyfactorielle.

Dès lors qu'elle peut survenir après certaines vaccinations (rougeole, hépatite B), on peut avancer une origine virale. Les virus se logeraient dans les oligodendrocytes chargés de fabriquer la myéline.

Le docteur Jean Seignalet évoque une maladie auto-immune. Le premier gène de susceptibilité est HLA-DR. En effet :

– HLA-DR15 est trois fois plus répandu dans la SEP que chez les témoins normaux (60 % contre 20 %).

– L'association avec HLA-DR est rencontrée dans la plupart des affections auto-immunes.

La SEP serait la conséquence d'une réponse immunitaire et inflammatoire dirigée contre certaines structures du système nerveux. L'abondance de lymphocytes TCD4 au niveau des plaques récentes suggère que la réaction immunitaire soit le phénomène premier et la réaction inflammatoire, secondaire.

PRÉSENCE DES MÉTAUX LOURDS

On les trouve principalement dans les amalgames dentaires. Appelée à tort « plombage », cette pâte très pratique à placer dans les cavités creusées par les caries dentaires ne renferme pourtant pas de plomb. Les métaux sont mélangés pour former une substance qui durcit une fois placée en bouche, mais contient de véritables poisons : 50 % de mercure, 30 % d'argent, 9 % d'étain, un peu de cuivre et de zinc. Les amalgames ne sont pas stables en bouche. Leurs composants métalliques se détériorent avec le temps et sont libérés de façon continue par des phénomènes de dispersion lors de la mastication, par évaporation, par électrolyse, puis vont se fixer pour de longues années dans les tissus, générant des troubles et des maladies diverses (autisme, fibromyalgie, maladies auto-immunes, fatigue chronique, diabète, Alzheimer, dépression, allergies). Le mercure est le plus redoutable. Les vapeurs de mercure qui gagnent le système nerveux, le cerveau, l'hypothalamus, le cervelet et l'hypophyse, par l'intérieur du nez. Non seulement le mercure perturbe tous les organes, il désorganise les systèmes endocriniens et hormonaux, nerveux, immunitaire, digestif. Les détériorations causées aux cellules accélèrent le processus de vieillissement de l'organisme, entraînent des anomalies de fonctionnement cellulaire et génère des affections neurodégénératives graves (Alzheimer).

Il altère les fonctions neurologiques et mentales, influe sur la production des neurotransmetteurs, perturbe le métabolisme cellulaire, affaiblit l'organisme et engendre de multiples pathologies. Bref, il atteint tous les organes (foie, reins, pancréas) et bloque ces émonctoires. Il produit une décalcification des os et des dents. Il détériore le tissu conjonctif et cause des anémies. Il provoque la destruction de la gaine de myéline.

Plus on s'éloigne de l'Équateur, plus on trouve des SEP. La maladie est très rare au Japon, où l'on n'utilise plus d'amalgames depuis 1985, ainsi qu'en Sibérie où il est interdit depuis presque trente ans.

Les patients atteints de SEP, qui n'ont pas d'amalgames dentaires, ont très certainement été exposés au mercure et à d'autres métaux lourds par le biais d'autres sources (vaccins, thermomètre brisé, grande consommation de poissons

contaminés, transmission par la mère). Beaucoup ont développé cette maladie grave après le vaccin contre l'hépatite B (au mercure). Tous ceux qui ont procédé à une chélation des métaux lourds ont vu leurs différents symptômes disparaître.

PRÉSENCE DES BACTÉRIES PATHOGÈNES

Selon le docteur Jean Seignalet,

– *Le premier facteur de l'environnement* serait une bactérie. L'intervention d'un agent infectieux est démontrée par les foyers d'épidémie de SEP, se déclarant dans des communautés jusqu'alors isolées et soudaines mises en contact avec des humains venus d'autres pays.

Une bactérie intestinale inconnue serait le principal suspect. C'est en effet au niveau de l'intestin que séjournent la grande majorité des germes contenus dans un organisme humain. La bactérie ne quitte pas la lumière du grêle, mais un peptide bactérien peut fort bien traverser la barrière intestinale, passer dans le sang, gagner le système nerveux et s'accumuler dans certaines cellules. Plusieurs bactéries ont été accusées dans la SEP : *le Chlamydia pneumoniae* et surtout certains *Pseudomonas* (présence d'anticorps dirigés contre ces bactéries.

– *Le second facteur de l'environnement* serait l'alimentation moderne. L'influence du mode nutritionnel est suggérée par plusieurs faits :

• Les nettes variations de fréquence de la SEP selon les pays. Elle est particulièrement répandue chez les Anglo-Saxons et les Scandinaves, particulièrement rare chez les Arabes, les Indiens, les Noirs et surtout les Jaunes.

• Une corrélation entre la consommation de certains aliments de la SEP. Ainsi :

a) La SEP est fréquente chez les Anglo-Saxons et les Scandinaves qui prennent beaucoup de graisses saturées, de céréales et de produits laitiers. L'allaitement maternel est plus rarement retrouvé chez les sujets atteints de SEP que chez les individus normaux.

b) Corrélation entre la consommation des laits animaux et

de leurs dérivés d'une part, la fréquence de la SEP d'autre part.

c) La SEP est pratiquement absente chez les Japonais qui mangent beaucoup de poisson, de graisses oléagineuses et d'huile de soja, peu de graisses saturées, peu ou pas de blé et de lait.

d) En Norvège, la SEP est plus courante chez les fermiers à l'intérieur des terres que chez les marins sur les côtes. Les premiers mangent beaucoup plus de viande et de produits laitiers, les seconds mangent beaucoup plus de poisson. Par ailleurs, il serait intéressant d'étudier chez ces peuples qui présentent peu de SEP, l'absence de métaux lourds (vaccins, alliages dentaires).

– *Le troisième facteur de l'environnement* serait le stress. Il est très souvent mis en évidence par l'interrogatoire des malades. Il peut susciter, par l'intermédiaire de neuropeptides, une sécrétion exagérée d'interféron. L'action nocive de l'interféron a été clairement mise en évidence par les essais de traitement de la SEP par ce médiateur. L'interféron augmente le nombre et l'intensité des poussées de SEP.

EXAMENS COMPLÉMENTAIRES

• La ponction lombaire peut être normale ou montrer une discrète hyperlymphocytose supérieure à 50 éléments, une hyperprotéinorachie inférieure à 1 g/l et surtout une hypergammaglobulinorachie supérieure à 12 % à l'électrophorèse du liquide céphalorachidien.

• L'imagerie par résonance magnétique (IRM) révèle des zones d'hypersignaux disséminés au sein de la substance blanche, périventriculaire et du tronc cérébral. Aujourd'hui, le diagnostic est souvent possible dès les premières poussées, car l'IRM objective souvent la dissémination spatiale et temporelle. En cas de doute, l'étude du liquide céphalorachidien et des PEV visuels est utile. Les potentiels évoqués (PEV) consistent à étudier la réponse électrique de certaines zones du cerveau à une stimulation sensorielle provoquée : visuelle, auditive ou sensitive. Des électrodes vont enregistrer des ondes caractéristiques. Des anomalies

dans l'aspect de ces ondes et un retard dans leur délai d'apparition détectent une atteinte des voies sensorielles. Les PEV visuels sont les plus utiles.

Cependant, la SEP n'est pas la seule affection qui entraîne des foyers multiples de démyélinisation. On les observe dans les localisations cérébrales de Gougerot-Sjögren, du lupus érythémateux disséminé, du Behçet et de la sarcoïdose. Le diagnostic différentiel est parfois délicat.

• Les porphyrines urinaires détectent la présence d'une surcharge toxique (intoxication aux métaux lourds, alliage dentaire, évolution des thérapeutiques de chélation).

• Les ptérines urinaires détectent la présence de virus, les affections à composantes immunitaires et les maladies auto-immunes.

• La dysbiose analyse 19 métabolites microbiens (évaluation de la flore colique (microbes, flagellés, candida).

• Le stress oxydant complet recense les anti-oxydants plasmatiques (vitamines, glutathion, caroténoïdes) et les marqueurs du dommage oxydatif.

Faire ces examens au Labo Philippe Auguste.

TRAITEMENT

– Lysovir (4 huiles essentielles viricides et bactéricides) : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois.

– EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas. (Les planctons vivent dans les profondeurs, ne sont pas contaminés par le mercure.) 3 semaines puis 2 fois 1 gélule.

– Proflore (10 milliards de germes pour 8 souches) : 1 gélule le matin à jeun. 2 cures de 3 semaines par trimestre.

– Oxyolyse (açai, grenade, goji) anti-oxydant majeur : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines, puis 2 fois, 1 gélule.

– Ail-cœnzyme Q10 (l'ail est un chélateur, le cœnzyme Q10 booste les mitochondries) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines. À renouveler.

– Curcupérine (curcuma + poivre) désintoxique les intestins. 2 fois, 2 gélules, 3 semaines, puis 2 fois 1

gélule. à renouveler.

Tous ces produits au Labo Phyt'Inov.

DÉSINTOXICATION (MÉTAUX LOURDS)

Les métaux lourds ne peuvent s'éliminer par eux-mêmes. Ils sont souvent fixés dans les tissus conjonctifs et surtout graisseux. Étant lypophiles (attirés par les graisses), ils doivent être fixés à une molécule hydrophile pour être éliminés naturellement. Ils ont besoin pour cela de l'aide d'un « chélateur ». C'est-à-dire d'une substance hydrophile, capable d'envelopper le toxique, de l'accrocher à elle et de l'éliminer par un émonctoire : urines, selles surtout.

Les chélateurs les plus connus sont :

• La Chorella qui est une micro-algue d'eau douce. 1 gramme, 2 à 3 fois par jour. Riche en carotène, acides aminés et vitamines du groupe B, dans la détoxication des métaux lourds, on l'associe dans un deuxième temps à la coriandre et à l'ail des ours. Elle s'utilise à dose progressive pour atteindre la dose de 1 à 3 comprimés avant les 3 repas. Cure de 2 à 3 mois.

• Le Charbon de bois activé en poudre, 2 à 3 cuillères à soupe par jour pendant 3 mois. Ce produit aurait la capacité d'absorber et de drainer tous les produits toxiques que contient l'organisme, qu'il s'agisse d'intoxications médicamenteuse, alimentaire, industrielle et même radioactive. (Labo Aromalia)

• Le *Carduus marianus,* le Chardon Marie, neutralise les radicaux libres du foie et maintient le taux de glutathion (antioxydant détoxiquant). Il stimule les fonctions du foie et de la vésicule biliaire. À prendre en teinture mère, 2 fois, 30 gouttes.

• Xenosulf (Labo Le Sturm), favorise l'élimination des métaux lourds et des xénobiotiques organiques. Aide au bon fonctionnement des fonctions hépato-biliaires. Prendre 2 comprimés après les 2 repas, 1 mois. Puis, 3 comprimés pendant 1 mois. Cures annuelles de 20 jours au printemps et à l'automne.

• L'Ail commun et l'Ail des ours, en plus de leur capacité préventive contre le cancer, sont riches en sélénium et

germanium. Ils ont la capacité de désintoxiquer l'organisme de ses métaux lourds.

• La sève de Bouleau est un excellent traitement de régénération et de détoxication. (La Royale).

• La Coriandre a la propriété d'extraire les métaux lourds comme le plomb, le mercure ou l'aluminium. À utiliser en grains mélangés dans l'alimentation.

HOMÉOPATHIE

Choisir les remèdes en fonction des modalités.

– *Argentum nitricum 9 CH :* démarche ébrieuse et précipitée ; tremblement ; élargissement du polygone de sustentation. 1 dose par semaine, 2 mois.

– *Causticum 9 CH :* sclérose en plaques avec parésie sphinctérienne, paralysie de territoires isolés. 5 granules, 2 fois par jour.

– *Cocculus 200 K* 2 tubes, 5 granules, 2 fois par jour.

– *Natrum muriaticum* : principal médicament de fond, à choisir sur ses caractéristiques générales ; indiqué, en particulier, du fait qu'il s'agit d'une maladie auto-immune. 1 dose en 15 CH par semaine, durant 1 mois.

– *Phosphorus* : névrite optique ; sensation de brûlures ; incoordination motrice. C'est le médicament qui couvre au mieux les symptômes de la maladie proprement dite (myélopathies, vertiges, hypersensibilité). 1 dose en 15 CH par semaine.

– *Plumbum metallicum 9 CH :* névrite optique ; paralysie avec amyotrophie ; paralysie des muscles extenseurs avec atrophie musculaire progressive ; intoxication au plomb chronique. 5 granules par jour. 3 mois.

RÉGIME HYPOTOXIQUE (DR SEIGNALET)

Le changement nutritionnel est très souvent bénéfique à 80 %. Les bénéfices surviennent tardivement.

• Suppression des céréales, à l'exception du riz et du sarrasin.

• Suppression des laits animaux et leurs dérivés.
• Suppression des aliments cuits au-dessus de 110 °C.
• Consommation d'un maximum de produits biologiques.
• Prise d'huiles vierges crues.
• Supplémentation en minéraux et en vitamines.
• Suppression de l'alcool, du tabac et des tranquillisants. Préférer Griffonia, 2 fois, 2 gélules (Labo Aromalia).

L'huile d'onagre est une des rares huiles qui apporte l'acide linolénique, essentiel pour la synthèse des prostaglandines de type 1. Tout se passe comme si ces protaglandines avaient une action protectrice sur les oligodendrocytes.

Prendre 3 fois, 2 capsules par jour (Labo Aromalia).

+ Spiruline : 2 fois, 2 gélules (Labo Aromalia).

+ Interféron naturel à 200 UI : Immunoplex®-N. 2 comprimés perlinguaux le matin, 30 minutes avant le repas. 3 mois. (Pharma-Group).

Organothérapie

• Mœlle épinière
• Surrénales totales D8 qsp 1 flacon, 60 ml
• Foie 2 fois, 30 gouttes.

Gemo-concentré complexe

• Gemo Anti-oxydant : contient trois macérats : Romarin, Cassis, Peuplier. Cette association apporte une action hépato-protectrice, stimulante du système nettoyant du glutathion et clarifiant du système vasculaire. Le Romarin est un draineur du foie, il favorise les éliminations toxiques. Son action est complétée par le Cassis qui est diurétique. Il soulage les crises de goutte et l'insuffisance rénale. Le Peuplier améliore la circulation. 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

• Gemo Protection : (Contre les agressions chimiques.) Trois macérats Genévrier, Cassis, Noyer. Cette association a pour but d'apporter à l'organisme une bonne résistance aux agressions. Le bourgeon de Cassis renforce l'organisme, les jeunes pousses de Genévrier drainent le foie et tous deux

contribuent à éliminer toutes toxines du corps. Cet effet sera potentialisé par le bourgeon de Noyer qui va renforcer le système digestif. Flacon de 15 ml (cure d'un mois). 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

Ou

• Élixir Dépuratif : (élimination). Contient quatre élixirs : Boldo, Bardane, Bouleau, Romarin. Cette association a pour but de drainer l'organisme et de favoriser l'élimination des toxines de l'organisme. Est utilisé pour faciliter l'élimination des déchets et purifie le sang. Il a la propriété d'enlever à la masse des humeurs toute substance liquide ou demi-liquide contenue dans l'organisme, et particulièrement au sang, en complément de mesures diététiques. Il a également une action bénéfique sur le foie. On le recommande comme désintoxiquant du sang et en cas d'acné ou d'eczéma. Il assurera un nettoyage de l'ensemble de l'organisme.

Flacon de 200 ml. 1 cuillère dose dans un grand verre d'eau au moment des 3 repas.

La Royale.

SIDA (SYNDROME D'IMMUNODÉFICIENCE ACQUISE)

Maladie infectieuse due au virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui occasionne la chute des défenses naturelles. La transmission s'effectue par voie sexuelle, sanguine (seringue, accident professionnel, transfusion, dialyse, ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse.) La voie hétérosexuelle est devenue actuellement prédominante.

FRÉQUENCE

L'épidémie mondiale a commencé à la fin des années soixante-dix. Elle touche actuellement 40 millions d'individus dans le monde. L'Afrique est le continent le plus touché avec 28 millions de personnes contaminées et 2,2 millions de personnes décédées depuis le début de l'épidémie. Le nombre d'individus infectés par le VIH est estimé, en France, à 200 000 personnes, avec à peu près 6 000 nouveaux cas par an.

SIGNES ET SYMPTÔMES

• On distingue le stade de séropositivité qui correspond à la présence du virus dans l'organisme, mais sans aucun signe clinique.

• Après une période variable (en moyenne 5 à 10 ans) pendant laquelle le virus se multiplie, la maladie se manifeste par des infections de la peau ou des muqueuses (souvent par des champignons), de la fièvre, une fatigue, un amaigrissement, une diarrhée persistante et une insomnie.

• Après plusieurs années, surviennent des infections que l'on appelle opportunistes (toxoplasmose, pneumocystose…)

et des tumeurs (sarcome de Kaposi, lymphomes).

Examens

• Le diagnostic est confirmé par la présence dans le sang d'anticorps contre le VIH (sérologie positive).

• On suit l'évolution de l'infestation virale par le comptage des lymphocytes CD4 et CD8, (une variété de globules blancs) et la charge virale ou virémie (nombre de virus dans le sang).

• Un autre examen précieux serait l'évolution du stress oxydatif qui cause une altération insoupçonnée de l'ensemble des métabolismes.

Évolution et complications

La trithérapie (association de 3 médicaments antiviraux) a fait fortement baisser la mortalité mais elle ne fait que suspendre l'évolution de la maladie et elle s'avère peu efficace chez certains malades, en plus des nombreux effets secondaires.

Prévention et éducation

Les différentes mesures de prévention mises en œuvre sont l'utilisation du préservatif et la distribution de seringues aux toxicomanes, le dépistage des dons du sang. Chez la femme enceinte séropositive, un traitement antiviral permet de diminuer fortement le risque de transmission du virus au fœtus.

Chez les patients séropositifs, la prescription systématique de médicaments anti-infectieux permet de prévenir certaines maladies, notamment la pneumocytose et la toxoplasmose qui surviennent sur un terrain immuno-déprimé.

Traitement off iciel

Il comprend deux axes :

• La lutte contre le virus basé sur la trithérapie.

• Un traitement des infections opportunistes qui génère des

effets délétères considérables et qui aggrave le stress oxydatif.

Traitement alternatif

- Lysovir (4 huiles essentielles anti-virales) : 2 gélules avant les 3 repas, 10 jours. Puis, 2 gélules x 2 fois par jour, 3 mois. Puis adapter selon la charge virale.
- Oxyolyse (açai, goji, grenade) anti-oxydant majeur : 2 gélules, 2 fois par jour.
- EPA-Krill (oméga 3, 500 mg par gélule) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines par mois.
- Orthoflore (10 milliards de germes par gélule) 2 gélules le matin à jeun, 15 jours, puis 1 gélule par jour, 1 mois.

Ces quatre produits au Labo Phyt'Inov.

- 1 Interféron naturel (Immunoplex) : 1 comprimé sublingual le matin à jeun et 1 comprimé 30 minutes avant dîner. 3 mois. (Group Pharma.)

Nutriments

- Levure de bière (vitamine B) : 2 fois, 2 gélules. 1 jour sur 2 en alternance avec,
- Spiruline : 2 fois, 2 gélules.
- Acérola (vit. C) : 4 à 6 comprimés à croquer.
- Aroma-Nutrient n°10-03 (anti-viral, anti-oxydant) : 2 gélules, 2 fois par jour.

N.B. Ce protocole a déjà été employé chez des centaines de patients HIV avec un certain succès. Faire les tests (CD4, virémie) tous les 3 mois pour suivre l'évolution et adapter la posologie.

Gemmothérapie

• Gemo-Vir : Contient trois macérats : Cassis, Argousier, Aulne. Cette association protège l'organisme des infections.

• Gemo-Stress : Contient trois macérats : Figuier, Tilleul, Olivier. Cette association a pour but d'apporter la tranquillité contre les états morbides affectifs plus ou moins intenses, d'agir contre le sentiment éminent d'un danger. Le Figuier par

ses propriétés très importantes jouera un rôle majeur dans les désordres nerveux ; le Tilleul particulièrement indiqué chez tous les sujets fragiles dont il faut ménager le système nerveux sédatif avec une action contre l'anxiété et l'Olivier stimulera l'organisme. Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie ; il convient à une personne qui veut réguler son stress, éliminer ses angoisses et être moins anxieuse.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

3 fois 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les repas ou 10 gouttes le matin.

Gemo-concentré complexe

• Elixir Tonic : Contient quatre élixirs : Ginseng, Cynorrhodon, Romarin, Luzerne. Cette association a pour but de tonifier l'organisme, de diminuer la sensation de fatigue, en augmentant « l'énergie vitale », en apportant une grande quantité de vitamine C, en tonifiant les organes et en reconstituant les stocks d'éléments nutritionnels indispensables à l'organisme. Cet élixir est utilisé pour une action stimulante, pour accroître la mémoire, la vue et l'agilité. Cette association sera donc un excellent anti-fatigue, en complément de mesures diététiques. Il a également une action bénéfique sur le foie. On le recommande pour faciliter l'effort physique, augmenter la capacité de résistance et améliorer la récupération après l'effort.

Flacon de 200 ml. 3 cuillères dose (6 ml) dans un litre d'eau. À boire dans la journée.

La Royale.

SURMENAGE

Le surmenage survient après une période prolongée de fatigue. Cette étape arrive parfois plus vite qu'on ne le pense et ses effets surviennent brutalement. Cet état est la réponse de notre organisme qui ne sait plus comment nous faire comprendre que nous en faisons trop, après de nombreux signaux d'alerte restés ignorés ou provisoirement non gérés. Et, à force de tirer sur la corde, elle finit par casser. Nous n'avons plus le choix, il faut réagir… en soufflant un peu. Cet excédent de travail, de stress et d'activités, amène des désagréments qui peuvent devenir irréversibles.

SYMPTÔMES

- Manque brutal d'énergie.
- Sommeil et/ou appétit perturbés.
- Mal-être ; vitalité éteinte.
- Éventuellement, signes d'angoisse.
- Vulnérabilité aux infections.

La vitalité est un niveau d'activité physique et cérébrale qui résulte de l'énergie disponible au niveau des cellules, en particulier musculaires et nerveuses, ainsi que des signes responsables de la libération de cette énergie, les catécholamines (dopamine, noradrénaline, adrénaline) constituées par les neurotransmetteurs.

Pour que l'énergie devienne disponible, il faut non seulement qu'il y ait assez de carburant, de substrats glucidiques et lipidiques en circulation. Mais ces substrats doivent parvenir à l'intérieur des cellules. Les outils enzymatiques permettent de produire de l'ATP qui doit être présent en quantité suffisante ainsi que toutes les étapes de la signalisation catécholaminergique qui entraîne l'utilisation de l'ATP.

Le magnésium est impliqué à plusieurs niveaux dans le transport intracellulaire du glucose et dans son utilisation par la cellule.

Le magnésium intervient dans la libération de l'énergie contenue dans les piles biochimiques de l'ATP. Ces trois lettres signifient : acide triphosphorique. Elles résument tout le système énergétique contenu dans les mitochondries, organites cytoplasmiques des cellules.

L'équation qui résume la libération de l'énergie est la suivante : ATP = ADP + 1P + dégagement d'énergie. L'ATP libère un phosphore (AMP) en libérant de l'énergie.

L'ensemble des vitamines B agit sous une forme activée, avec un apport de magnésium. Dans les muscles, l'énergie immédiate peut aussi provenir de la créatine phosphate dont la synthèse dépend du magnésium. Le magnésium est donc un facteur clé à tous les stades de la production de la libération de l'énergie.

Quant aux vitamines B, le glucose étant le substrat le plus utilisé. La demande est quantitativement la plus importante pour la vitamine B.

Dans les glandes surrénales et dans le cerveau, les principaux signaux de la libération d'énergie proviennent des catécholamines dont la synthèse dépend du fer, du cuivre et de la vitamine C. La vitamine C augmente considérablement l'absorption du fer. Cependant, l'association fer et vitamine C non alimentaire entraîne la formation de radicaux libres.

En cas de carence en fer (ferritine inférieure à 12 mg ou saturation de la transferrine à 12 %), il est préférable de donner des conseils alimentaires (Ortie, Algue, Luzerne, Géranium) que du fer médicamenteux toujours plus difficile à absorber et plus dangereux à manier.

Cela suppose que ces éléments nutritifs pénètrent dans la cellule. Et pour cela, la membrane cellulaire doit être fluide et perméable. Les oméga 3 assurent cette perméabilité (oméga 3 EPA pour le système cardio-vasculaire et oméga DHA pour les cellules nerveuses).

Le déficit en vitamine C produit à la fois une fatigue physique et une sensation de lassitude psychologique qui peuvent aller jusqu'à la dépression caractéristique de la baisse de tonus catécholaminergique.

Par ailleurs, les catécholamines (sérotonine, dopamine, noradrénaline) déclenchent sur les cellules cibles, à la fois une entrée de calcium qui entraîne la contraction musculaire et l'activation d'un « second messager », l'AMP cyclique qui donne l'ordre de libérer l'énergie nécessaire. Or, le magnésium régule l'entrée de calcium dans les cellules. En situation de manque, le message des neurotransmetteurs provoque une hyperactivité, une tendance, par exemple, à la contraction excessive au niveau du muscle ou à l'augmentation disproportionnée par rapport aux besoins du rythme cardiaque. Le déficit en magnésium aboutit donc, non seulement à une réduction des réserves énergétiques disponibles, mais à sa dissipation dans chaque situation de stress, y compris l'effort physique. Ce qui se traduit par une fatigabilité, un manque de résistance et d'endurance et peut aboutir à des « coups de pompe » ou à un état de fatigue permanent.

Dans la plupart des cellules, le manque de magnésium réduit le taux d'AMP cyclique. La supplémentation en magnésium, comme en vitamine C, conduit à une élévation de l'AMP cyclique.

L'effort intense et la baisse des réserves énergétiques qui en résulte, entraînent une augmentation de la fréquence des infections.

La vitamine C permet une récupération avec retour à la pulsation cardiaque, à la tension artérielle et à la consommation d'oxygène de base plus rapide après l'effort. Par ailleurs, l'administration de vitamine C a un effet positif sur l'énergie psychique. Il est bien connu que la fatigue augmente la vulnérabilité aux agents infectieux, les défenses immunitaires ayant besoin, comme tous les autres systèmes, d'énergie pour bien fonctionner. Or, la vitamine C intervient à de nombreux niveaux dans la stimulation des défenses anti-infectieuses et présente des propriétés antivirales directes. De nombreuses études mettent en évidence une réduction de la durée et de la sévérité des rhumes et autres infections. Un apport important en vitamine C, et dans les autres micronutriments joue un rôle important dans la prévention de ces processus, en contribuant par ailleurs par d'autres mécanismes que le maintien du niveau énergétique aux

défenses contre les polluants, contre les radicaux libres et à la prévention des pathologies cardio-vasculaires, cancéreuses, respiratoires, ophtalmiques.

D'autre part, des apports importants en vitamine C sont associés à une augmentation de la longévité de 5,5 ans en moyenne pour les hommes et de 2, 3 ans pour les femmes.

Mais la disponibilité d'un pool énergétique suffisant n'est pas seulement nécessaire aux défenses anti-infectieuses, elle est aussi nécessaire à l'adaptation aux stress de tous ordres, à la neutralisation des polluants, aux systèmes de réparation de l'ADN et des tissus soumis à un mitraillage continu par les radicaux libres.

La baisse de l'énergie augmente la vulnérabilité aux processus dégénératifs et pathologiques en général et réduit les capacités de guérison. Un apport régulier de l'ensemble des micronutriments met à l'abri des désagréments ultérieurs qui surviennent quand l'âge avance. On a pu constater que, bien que la constitution des cancers se fasse sur de nombreuses années, l'adaptation de conseils alimentaires judicieux et d'une supplémentation chez la personne âgée n'arrive pas trop tard pour entraîner des effets positifs. Mais il reste évident que la prévention est d'autant plus efficace qu'elle commence tôt dans la vie.

CONSEILS

Évitez quelques pièges qui mènent tout droit au surmenage (*Burn out*).

- Ne tentez pas de tout gérer seul(e) : apprenez à déléguer.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée.
- Menez une vie calme : prenez les repas à heures régulières ; fréquentez des gens zen ; évitez les conflits.
- Pratiquez une activité sportive quotidienne : au moins ½ heure de marche ; montez les escaliers et redécouvrez les vertus de la sieste, soit ¼ d'heure à ½ heure de repos après le repas, pour repartir frais comme un gardon.

HOMÉOPATHIE

– Effrondement brutal, physique et psychique : *Gelsemium*

9 CH + Baryta carbonica 5 CH.

– Fatigue, irritabilité, insomnie : *Kalium carbonicum 5 CH.*

– Après un travail intellectuel trop astreignant : *Kalium phosphoricum 9 CH.*

– Trous de mémoire : *Phosphoricum acidum 9 CH.*

– Agitation empêchant toute concentration : *Argentum nutricum 9 CH.*

– Surmenage physique : *Arnica 15 CH.*

Prendre 5 granules, ½ heure avant le repas et 2 granules 1 heure après.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

– *Acidum phosphoricum Complexe n° 5* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Kali Phos Complexe n° 100* (Lehning) : 2 comprimés à laisser fondre en bouche, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

NUTRIMENTS

• Griffonia : 2 fois, 2 gélules.
• Levure de bière : 2 fois, 2 gélules.
• Aroma Nutrient N° 6-01 : 2 gélules aux repas.
• Acérola : 4 à 6 cps à croquer.
• Jus de noni (adaptogène) : 1 c. à soupe, 2 fois par jour.
• Maca ou Tribulus : (dynamisant et aphrodisiaque) 2 fois, 2 gélules.

Ces produits, au laboratoire Aromalia.

• Ail-cœnzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules.
• EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois, puis 2 fois 1 gélule.

Ces deux produits, au Laboratoire Phyt'Inov.

Gemo concentré simple

• Gemo-Détente. Trois macérats : Aubépine, Tilleul,

Figuier. Cette association a pour but de retrouver un bon équilibre.

Ou

• Gemo-Moral. Trois macérats : Tilleul, Aubépine, Chêne. Cette association a pour but de stimuler le système nerveux. Le bourgeon de Chêne va combattre la fatigue générale de l'organisme, les jeunes pousses d'Aubépine apporteront un calme intérieur en diminuant les palpitations, en permettant de trouver un sommeil réparateur avec le bourgeon de Tilleul.

l Gemo-Tonic. Trois macérats : Chêne, Séquoia, Cassis. Cette association permet de vivifier l'organisme.

Flacon de 15 ml.

4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

• Tisane de Plantes Royal-Détente. Cinq plantes : Aubépine, Gui, Passiflore, Valériane, Eschscholtzia, Primevère. Sachet de 250 g. 3 tisanes par jour.

Ces quatre produits, à La Royale N° vert gratuit 00 800 29 06 82 76

Voir chapitre « Coup de pompe ».

SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Le canal carpien est situé entre les os du poignet et un ligament reliant les os. à cet endroit passent le nerf médian de la main et les tendons des muscles des doigts (entourant le nerf médian). Si tout va bien, les tendons sont entourés d'une gaine aux parois lubrifiées. En cas de syndrome du canal carpien, le lubrifiant fait défaut. Les tendons enflent, comprimant le nerf médian. Ce qui provoque engourdissements, picotements et pertes de mobilité.

CAUSES

• Majoritairement mécaniques (mouvements répétitifs, vibrations fréquentes, mauvaises positions de la main).

• Il y a aussi des causes diverses : kyste du poignet ou des troubles métaboliques et hormonaux (goutte ou hypothyroïdie) ; rhumatismes, traumatismes, diabète, grossesse.

FRÉQUENCE

C'est une affection très fréquente qui touche de préférence la femme autour de la ménopause. Elle touche une femme sur cent, un homme sur mille.

Elle est reconnue comme maladie professionnelle en cas de microtraumatismes répétés (travail avec marteau-piqueur, mais également frappe continue sur ordinateur…)

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les troubles les plus fréquents sont des sensations anormales et des douleurs au niveau des trois premiers doigts

(territoire du nerf médian), survenant le plus souvent la nuit et qui empêche de dormir.

Examens

– L'infiltration de corticoïdes soulage et constitue un test diagnostic.

– Vérifier l'état fonctionnel de la thyroïde T.S.H., T3 et T4.

– Trois examens peuvent être prescrits par le médecin :

• Le test de Tinel : le médecin tape sur le nerf médian. S'il est endommagé, il provoque des picotements dans les doigts.

• Le signe de Phalen : on place les mains dos à dos. On les plie. Des picotements dans les doigts sont un indice de lésion du nerf.

• L'électromyogramme : examen complémentaire consistant à placer des électrodes sur l'avant-bras du patient. Après stimulation électrique, on mesure la vitesse à laquelle le nerf médian transmet les messages aux muscles. Un temps de réponse anormalement long est un autre critère probant.

Traitement officiel

Le traitement initial est en général médical avec des infiltrations de corticoïdes (maximum trois injections). En cas d'échec, mais parfois d'emblée, le traitement est chirurgical avec une section du ligament comprimant le nerf qui s'effectue le plus souvent sous anesthésie locale (seul le bras est endormi).

Traitement naturel

Restaurer les fonctions de la thyroïde, 8 fois sur 10, il s'agit d'une hypothyroïdie.

• Quanta-Régul. Contient des algues (Spiruline, Lithothamne, Laminaires), des huiles essentielles (Romarin, Genévrier, Marjolaine à coquilles, Myrte) : 2 gélules avant le petit déjeuner, 1 gélule dans l'après-midi, 3 semaines par mois, 3 mois. Entretien : 2 gélules. (Labo Phytoquant).

• Gemo-concentré complexe : Gemo-Thy - Trois macérats :

Amandier, Viorne, Bouleau pubescens. Lutte contre l'insuffisance de sécrétion de la thyroïde. Flacon de 15 ml. 10 gouttes dans un grand verre d'eau le matin.

• Macérat de Séquoia. Freine le vieillissement. Assure une meilleure minéralisation. Assouplit les tendons et les ligaments. Utile pour l'ostéoporose. Flacon de 15 ml. 10 gouttes + eau le matin. (La Royale).

• Cataplasme d'argile.

• Kinésithérapie.

HUILES ESSENTIELLES

HE Ocimum basilicum 3 ml
HE Laurus nobilis 3 ml
HE Gaultheria procumbens 3 ml
HE Eucalyptus citriodora 5 ml
HE Achillea ligustica 1 ml
HV Arnica qsp 20 ml
6 gouttes localement, 3 fois par jour, 1 mois.

HOMÉOPATHIE

– *Calcarea fluorica :* tendinite chronique avec calcification tendineuse.

– *Magnesia phosphorica 15 CH :* 5 granules, 3 fois par jour.

– *Ruta graveolens 7 CH :* tendinite d'insertion. Contraction tendineuse (tendons des muscles fléchisseurs). Localisation préférentielle au poignet.

TENDINITE

Inflammation d'un tendon à proximité de son insertion sur l'os. Les causes suspectées sont une diminution, avec l'âge, de l'apport de sang aux tendons et les microtraumatismes répétés (professionnels, sportifs…). Elle peut également s'intégrer dans le cadre d'une maladie rhumatismale.

La ténosynovite est l'inflammation du tendon qui atteint la gaine synoviale qui l'entoure et qui permet son coulissement sans frottement.

FRÉQUENCE

Très fréquent (sportifs, travailleurs manuels, troubles de la posturologie…).

Survient le plus souvent chez l'adulte d'âge moyen.

SIGNES ET SYMPTÔMES

• Les tendons touchés et enflammés sont douloureux à la mobilisation et à la palpation.

• Un gonflement local est possible en raison d'un épanchement de liquide dans leur gaine et d'un œdème des tissus environnants lié à l'inflammation.

Jean Seignalet les classe en trois catégories :

1) Tendinite inflammatoire : expression locale d'une maladie locale. Exemple : la talalgie traduit une inflammation du tendon d'Achille (présence au niveau du calcanéum d'un peptide bactérien d'origine intestinale).

2) Tendinite mécanique : résulte d'une malposition des surfaces articulaires ; mouvement violent qui met en tension des tendons qui deviennent douloureux (tennis-elbow) ; faire des manipulations.

3) Tendinite par encrassement : très fréquent, elles frappent

souvent les sportifs et évoluent vers la chronicité. Les tendinocytes subissent un encrassement progressif par des molécules bactériennes ou alimentaires qui altèrent les fibres tendineuses, d'où appliquer un régime hypotoxique.

Examens

L'examen par le médecin suffit en général pour établir le diagnostic.

Les radiographies peuvent parfois montrer des petites calcifications autour des tendons.

Vérifier l'état inflammatoire (vitesse de sédimentation). C. Réactive protéine.

Évolution et complications

Le traitement bien conduit est efficace.

La rupture du tendon est une complication rare.

Traitement

Il associe le repos, les médicaments anti-inflammatoires et la mésothérapie (injection locale de médicaments).

Dans certains cas résistants, une intervention chirurgicale peut être nécessaire, notamment pour éliminer des dépôts de calcium.

Prévention et éducation

La reprise de l'activité sportive ou professionnelle doit être adaptée et progressive, avec une correction des gestes ou des postures favorisantes.

Conseils

• Boire de l'eau ou tisane.

• Modifier le comportement ou le matériel qui est à l'origine.

• Consulter un ostéopathe à la recherche d'un problème de posturologie (déplacement du bassin, dents et articulé

dentaire).

• Si inflammation (vitesse de sédimentation augmentée) oméga 3, 2 fois, 2 gélules.

Homéopathie

– *Arnica* : suite à un effort. Le lit paraît dur.

– *Bryonia* : soulagé par le repos. Aggravé par le mouvement.

– *Calcarea fluorica* : tendinites chroniques avec calcification dans les tendons.

– *Causticum* : déformation des tendons (contexte rhumatismal) amélioration par temps humide.

– *Magnesia phosphorica 15 CH* : présence d'une contracture musculaire.

– *Oxalic acid 5 CH* : suite d'efforts physiques.

– *Rhus tox* : tendinite aiguë après effort prolongé (surentraînement) ; raideur articulaire améliorée par le mouvement et la chaleur (Bryonia : améliorée par l'immobilité).

– *Ruta graveolens* : tendinite d'insertion correspondant à une séquelle d'entorse ; contractures tendineuses (muscles fléchisseurs) ; localisation tendino-osseuse.

Prendre 3 granules en 5 CH, 3 fois par jour.

Localement

• Appliquer le soir un cataplasme d'argile verte chaude + 3 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie procumbens.

• Aromaderm n°2 : 2 applications en massage (Aromalia).

• Mettre des aimants dans la journée.

• Mésothérapie : petites doses de remèdes injectées localement.

Huiles ess entielles

• Aroma Nutrient n°3-01 : 2 fois, 2 gélules, 3 semaines.

• Tendinites, Tennis-elbow, Golf-elbow
• *Voie cutanée*
H.E. Eucalyptus citriodora 8 ml
H.E. Mentha piperita 1 ml
H.E. Gaultheria procumbens 1 ml
Quelques gouttes, 6 fois par jour sur la zone douloureuse.

• Épicondylite, bursite rotulienne
• *Voie cutanée*
H.E. Ocimum basilicum ssp basilicum 3 ml
H.E. Laurus nobilis 2 ml
H.E. Helichrysum italicum 3,5 ml
H.E. Eucalyptus citriodora 5 ml
H.E. Achillea ligustica 0,5 ml
H.V. Arnica qsp 20 ml
6 à 8 gouttes localement, 3 fois par jour, pendant un mois.

• Huile de Millepertuis

Cette huile rouge calme l'inflammation, cicatrise plaies et brûlures, soulage les crampes et névralgies. Par voie externe elle est analgésique et anti-inflammatoire.

Boîte de 100 capsules.

Percer la capsule et étaler l'huile en massant, 3 fois par jour.

La Royale N° vert 00 800 29 06 76.

TICS

Mouvements brefs, brusques, involontaires, répétés, impérieux des muscles, très souvent au niveau de la face, mais peuvent toucher les mains et les membres inférieurs. Clignements nerveux de l'œil, contractions des lèvres, bruits incongrus, haussements des épaules, les tics prennent de multiples formes.

Il s'agit d'une manifestation émotionnelle vécue comme insupportable par l'enfant et son entourage, à travers laquelle l'enfant exprime ses conflits.

Gestuels ou vocaux, les tics génèrent un mal-être chez la personne qui en est victime, mais aussi de l'inquiétude dans son entourage. Le stress, la fatigue… aggravent leur fréquence et leur intensité. Leur apparition, souvent vers l'âge de 6 ou 7 ans, est d'ailleurs précipitée par de vives émotions.

La plupart des tics sont bénins et disparaissent soit au bout d'un an, soit à l'adolescence. Aussi, inutile de se précipiter sur les médicaments. Dans certains cas, ils peuvent persister à l'âge adulte et donner lieu à la maladie de Gilles de la Tourette. Seuls les tics graves, invalidants (moins de 1 % des cas) nécessitent le recours aux neuroleptiques. Leurs effets secondaires lourds requièrent une utilisation prudente et une surveillance médicale étroite.

En revanche, quelques astuces permettent d'atténuer les tics.

– Certains « tiqueurs » déménagent régulièrement pour atténuer leurs tics ! Sans aller jusque-là, faites tout pour vous surprendre vous-même.
– Pour les enfants : les parents doivent dédramatiser et ne pas se focaliser sur le tic. Surtout déculpabilisez et rassurez votre enfant.
– Évitez les stimulants : thé, café…

– Adoptez une technique de relaxation.
– Cures de plantes calmantes : Aubépine, Ballote, Griffonia, Passiflore, Valériane. (Macérats – La Royale)
– Faites du sport régulièrement. Prévoyez trois séances d'exercice par semaine, d'au moins 20 minutes chacune.
– Faites des séances de relaxation, de chi qong, yoga, tai chi.
– Travail psycho-émotionnel pour identifier les causes des troubles.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

– *Agaricus muscarius :* spasmes musculaires au niveau de la face. Tics améliorés la nuit chez un enfant hyperactif ou par l'effort intellectuel.

– *Artemisia :* à la suite d'une frayeur. Crises convulsives. Épilepsie de type grand mal.

– *Ignatia amara :* tous les symptômes sont déclenchés ou aggravés par l'émotion et améliorés par la distraction.

– *Stramonium :* tics violents chez un enfant ayant des terreurs nocturnes. L'enfant se tape la tête contre les murs suivis de caprice.

– *Tarentula hispanica :* tics améliorés par la musique. Mouvements incessants des bras et des jambes. À prendre en 15 CH.

– *Zincum metallicum :* besoin de remuer les pieds chez un enfant présentant par ailleurs une affection neurologique de type syndrome Gilles de la Tourette.

– *Cina :* présence de vers. Enfant caractériel, agité. Indifférent aux caresses.

– *Staphysagria 15 CH :* suite de frustrations, de colères rentrées, de réprimandes.

– *Kalium bromatum 15 CH :* mouvements incessants des mains. Grincement des dents.

– *Mygale :* mouvements choréiformes, agitation psychosomatrice. Grincement des dents la nuit.

Secousses de la tête.

À prendre en 7 CH ou 9 CH, 3 granules, 3 fois par jour.

Remèdes de fond

– *Lycopodium clavatum :* à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment la forte personnalité du patient. Anxiété, irritabilité. Dépression réactionnelle.

– *Natrum muriaticum :* à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment la personnalité obsessionnelle avec tendance à la vérification.

– *Pulsatilla :* à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment l'émotivité, la tendance à pleurer facilement, l'humeur changeante, l'amélioration par la consolation.

HUILES ESS ENTIELLES

• Par voie olfactive
H.E. Citrus aurantium (feuilles) 5 ml
Essence Citrus reticulata (zeste) 5 ml
H.E. Lavandula super acetate 5 ml
Diffuser le mélange 10 minutes, 3 fois par jour.

OLIGOÉLÉMENTS

•Manganèse-Cobalt (dysneurotonie) : 1 ampoule par jour, 3 semaines.
• Oratate de magnésium pour une gélule de 300 mg : 2 gélules par jour. Enfant 10-12 ans : 1 gélule.
• Ou Magnésium marin + vit. B6 : 2 fois, 2 gélules (Aromalia).

PLANTES

Aubépine, Ballotte, Passiflore en teinture mère (2 fois, 50 gouttes).

GEMMOTHÉRAPIE

•Macérat d'Aubépine. Flacon de 15 ml. Enfant 10-12 ans :

2 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas. Adulte : 4 gouttes.

• Ou Élixir de Passiflore. Flacon de 250 ml. Une cuillère dose dans un verre d'eau pendant les 3 repas.

• Ou Gemo-Détente. Trois macérats : Aubépine, Tilleul, Figuier. Flacon de 15 ml. 3 fois, 4 gouttes dans un grand verre d'eau.

SÉANCES DE RELAXATION

Chi qong, yoga, tai chi.

Travail psycho-émotionnel pour amener à la conscience les différents problèmes « endormis ».

TORTICOLIS

C'est une contracture intense et très douloureuse des muscles du cou avec une impotence presque totale. Le torticolis intervient soit à la suite d'un mouvement brusque, d'un traumatisme, d'un coup de froid, soit sur des lésions rhumatismales, parfois d'une affection à l'oreille. Tout l'appareil musculaire est contracturé, principalement le muscle sterno-cléido-mastoïdien.

CONSEILS

– Adoptez un oreiller ni trop gros, ni trop mou. Mieux, acheter un oreiller cervical pour maintenir votre nuque toute la nuit.

– Évitez les courants d'air froids. L'hiver, protégez votre cou d'un foulard.

– Évitez les situations où vous devez rester longtemps le cou en torsion (un spectacle, une discussion avec votre voisin de table).

– Des contractures à répétition peuvent révéler un problème osseux (arthrose cervicale). Consultez votre médecin.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

Agit en trois à quatre jours. à choisir selon modalités.

– *Actaea racemosa 5 CH :* douleur cervicale. Ajouter

– *Arnica montana 9 CH :* après un traumatisme ou un choc. Faux mouvement.

– *Actaea racemosa 15 CH :* au moment des règles. Suite à des travaux prolongés (tête penchée).

– *Aconitum 15 CH + Nux vomica :* suite à un coup de froid.

– *Bryonia 7 CH :* douleur soulagée par le repos.

– *Causticum 5 CH :* après exposition au vent froid et sec.

– *Dulcamara ou Rhus tox. 5 CH :* temps humide.

– *Lachnantes tinctoria 5 CH :* torticolis classique.

– *Rhus tox. :* amélioré par le mouvement.

Prendre 3 granules, 5 fois par jour.

L'important est de tenir le cou au chaud. Pour cela, mettez une écharpe chaude autour du cou ou faire des cataplasmes d'argile chaude ou chauffer la région avec le séchoir à cheveux.

Si le torticolis est très douloureux, mettre une minerve souple (4 jours).

Si persiste : consulter un ostéopathe.

Demandez à un proche de pratiquer un massage doux, en remontant des trapèzes vers les cervicales avec, au choix : *Arnica* (Cooper) ou *Arnigel* (Boiron), une mince couche en léger massage sur la région douloureuse, 2 à 3 fois par jour.

Nutriments

• Cartilan (glucosamine, algues marines, chitine) : 3 fois 2 gélules à 2 heures des autres produits. 2 à 3 mois.

• Virsil (silice organique + vinaigre de chêne), 1 bouchon matin et soir. Les deux remèdes au Labo Aromalia.

Huiles essentielles

H.E. Laurus nobilis 1 ml
H.E. Helichrysum italicum 2 ml
H.E. Mentha piperita 1 ml
H.V. Calophyllum inophyllum 1 ml
Localement, onctions légères et répétées de 3 à 4 gouttes du mélange.

Ou
H.E. Eucalyptus citriodora 8 ml
H.E. Mentha piperita 1 ml
H.E. Gaultheria procumbens 1 ml
Quelques gouttes, 6 fois par jour sur la zone douloureuse

(massage doux).

Tisanes

Les plantes soulageront rapidement du torticolis le plus banal, celui qui nous arrive au moins une fois dans notre vie.

• Préparation : 40 g de feuilles de Pâquerettes fraîches et 10 g de fleurs séchées d'Arnica.

Incorporer ce mélange à un litre d'eau bouillante. Laisser frémir trois minutes. Filtrer. Aromatiser au miel. Boire trois tasses par jour entre les repas.

• Autre recette de grand'mère : le Romarin au vin :

Jeter deux branches de Romarin frais dans un demi-litre de Beaujolais. Amener à ébullition. Laisser infuser trois minutes. Retirer le Romarin. Le placez dans une gaze assez longue pour entourer votre cou. Mettre la compresse ainsi faite sur l'endroit le plus douloureux. Fixer et poser sur ce premier cataplasme un second pansement de gaze trempé dans le vin chaud. Fixer. Recouvrir le tout d'une serviette éponge et d'une flanelle sèche. à garder jusqu'à complet refroidissement de la décoction.

Gemo-concentré simple

• Macérat de Cassis. Le Cassis facilite l'action des plantes qui lui sont associées. Il possède des propriétés toniques sur les glandes endocriniennes et plus particulièrement sur les glandes surrénales, ce qui permet d'augmenter naturellement le taux de cortisol dans le sang. Par son action cortisone-like (stimule la production naturelle de cortisol) ce bourgeon exerce un effet anti-inflammatoire durable. Le Cassis était connu autrefois comme le contre-poison le plus puissant. Il est efficace dans toute manifestation allergique et inflammatoire.

• Macérat de Bouleau pubescens. Le Bouleau est l'arbre de la souplesse. Ses bourgeons, remplis de sève, activent l'élimination des déchets organiques (acide urique, cholestérol) et constituent un draineur général du foie et des voies urinaires, conditions indispensables pour obtenir un résultat durable sur les problèmes articulaires. Il améliore la souplesse des ligaments et des articulations.

• Macérat de Pin montana. Le Pin, toujours vert (signe d'une grande vitalité), agit efficacement comme reminéralisant dans la génération du cartilage dont il combat l'usure. Il est actif dans de nombreux cas d'arthrose (cou, genou, colonne vertébrale, etc.) et exerce une action anti-inflammatoire bénéfique dans les douleurs articulaires. Excellent reminéralisant. Regénère les os et le cartilage.

• Macérat de Vigne. La Vigne, dont la souplesse se manifeste lorsqu'elle n'est pas taillée pour la production de raisins, stimule les cellules productrices d'os et de cartilage. Son bourgeon est indiqué dans les états inflammatoires chroniques et est recommandé dans les rhumatismes articulaires aigus. Stimule les cellules productrices d'os et de cartilage.

Flacon de 15 ml (cure d'un mois).

1 goutte de chaque macérat + eau, 3 fois par jour avant les repas.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

N.B. Ces remèdes sont valables dans toutes les pathologies articulaires (lumbago, sciatique, rhumatisme).

TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est due à un parasite microscopique : *Toxoplasma gondii.*

L'homme se contamine par contact direct avec le chat, en mangeant la viande peu cuite d'un animal infecté (mouton, porc, bœuf…), en ingérant des fruits et légumes souillés par des déjections animales.

Le chat est le seul animal domestique susceptible de transmettre le parasite qu'il élimine dans ses déjections. Mais sachez que seul le chaton de quelques mois peut s'infecter en chassant dans la nature, car il n'a pas encore développé d'anticorps. Ses selles sont contaminantes pendant une à trois semaines. « *Un chat adulte qui ne chasse pas ou qui ne mange pas de la viande crue, ne présente aucun risque de transmettre la toxoplasmose* », certifie Francis Derouin, professeur de parasitologie. Par mesure de précaution, il est préférable de changer la litière de votre chat tous les jours. Pendant votre grossesse, il est préférable de déléguer cette tâche à un autre membre de la famille, sinon, portez des gants et nettoyez le bac à l'eau bouillante. Enfin, sachez que, contrairement aux idées reçues, les griffures du chat ne transmettent pas la toxoplasmose.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Chez une personne en bonne santé, la toxoplasmose passe souvent inaperçue ou se manifeste par une fièvre banale, l'apparition de quelques ganglions et une fatigue.

Chez une personne immunodéprimée, le parasite crée au niveau du cerveau des abcès qui entraînent des convulsions ou d'autres troubles de la conscience. Une atteinte des yeux, voire d'autres organes, est également possible.

Fréquence

La maladie est très fréquente. Près de la moitié de la population est porteuse d'anticorps et a donc déjà contracté la maladie sans le savoir. Elle n'est dangereuse que pour les personnes dont les défenses de l'organisme sont diminuées, appelées immunodéprimées (sidéens notamment) et chez la femme enceinte (toxoplasmose congénitale).

Examens

En cas de suspicion d'atteinte cérébrale, le scanner retrouve des lésions typiques « en cocarde ». Le fond d'œil (examen de la rétine avec une loupe munie d'une lampe) recherche les lésions oculaires.

La femme enceinte

La future maman peut transmettre la maladie à son fœtus dans environ un tiers des cas. Le risque est plus élevé au troisième trimestre de la grossesse.

Chaque année, ce sont quelque 600 enfants qui naissent ainsi porteurs d'une toxoplasmose congénitale. La maladie peut rester silencieuse pendant des années et se manifester soudainement par de graves troubles visuels. Au pire, ces séquelles peuvent parfois aller jusqu'à la perte de vision d'un œil.

Avant tout projet de grossesse, il vaut mieux savoir si vous êtes protégée contre la maladie ou pas. Une simple prise de sang permet d'en avoir le cœur net.

• Si vous êtes positive, cela signifie que vous avez été en contact avec le parasite. Vous avez développé des anticorps. Vous êtes protégée. C'est le cas de 45 % de la population adulte française. Pour vous, pas de recommandation particulière.

• Si vous êtes négative, vous n'êtes pas protégée contre la toxoplasmose. Vous devez prendre des précautions en matière d'hygiène et d'alimentation. Un dépistage systématique vous est proposé tout au long de votre grossesse. Une prise de sang permet de vérifier tous les mois que vous n'avez pas contracté la maladie. Si vous vous contaminez, un traitement sera mis

en place pour protéger au maximum votre bébé. Chaque année, en France, 2 700 femmes contractent la toxoplasmose au cours de leur grossesse.

Mesures d'hygiène

• Il est conseillé de se laver les mains et de se brosser les ongles fréquemment, en particulier après toute activité en contact avec la terre. À la maison, la cuisine (plan de travail, ustensiles…) doit être lavée à grande eau et le réfrigérateur nettoyé régulièrement.

• Vous pouvez manger de tout. Cependant, il est nécessaire de laver abondamment, à l'eau du robinet (l'eau vinaigrée ne sert à rien) les fruits, les légumes et les herbes aromatiques afin d'éliminer toute trace de terre. Vous pouvez consommer des crudités à la condition de vous assurer qu'elles ont été nettoyées et épluchées correctement.

• La cuisson éliminant le parasite, il est recommandé de consommer une viande bien cuite. Pas de steak tartare ou saignant, ni de gigot rosé pendant la grossesse. Dans le doute, il vaut mieux éviter les fumaisons, les salaisons et les marinades, les fruits de mer crus, ainsi que le lait de chèvre cru (pas d'inquiétude avec le lait de vache).

• Évitez la cuisson de la viande au micro-ondes, car il n'atteint pas toujours une chaleur suffisante pour éliminer le risque de contamination. En revanche, le réchauffage d'un aliment bien cuit ne pose pas de problème.

• Enfin, seule la congélation prolongée (plusieurs jours à une température de -18 °) peut détruire le parasite.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Chez l'immunodéprimé, le traitement est efficace, mais un nombre non négligeable de patients garderont des séquelles neurologiques. Les rechutes sont inéluctables et un traitement préventif est indispensable.

TRAITEMENT OFFICIEL

Le traitement associe deux médicaments :

– la pyriméthamine (*Malocide*®),

– la sulfadiazine (*Adiazine*®).

TRAITEMENT ALTERNATIF

Les huiles essentielles

H.E. Sarriette des montagnes 2 ml
H.E. Cannelle de Chine 1 ml
H.E. Eucalyptus à cryptone 2 ml
H.E. Camomille noble 2 ml

Posologie : 3 gouttes du mélange dans une cuillère à café d'huile d'olive ou un support (mie de pain, comprimé de lactose), 3 fois par jour, pendant 15 jours.

Ou

• Lysovir (4 huiles essentielles) : 2 gélules aux 3 repas pendant 7 jours, puis 2 gélules aux 2 repas pendant 15 jours.
• Proflore : 1 gélule le matin à jeun. 1 mois.
• Oxyolyse : 2 gélules aux 2 repas. 3 semaines.
• Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 gélules aux 2 repas. 3 semaines.
• Propolis pure : 4 fois 2 gélules.

Ces cinq nutriments au Labo Phyt'Inov.

• Charbon végétal activé (poudre) : 1 c. à café, 3 fois par jour. (Aromalia).

GEMMOTHÉRAPIE

• Gemo-draineur : trois macérats (Cassis, Tilleul, Genévrier). *Juniperus communis* employé pour drainer le foie. Il nettoie l'organisme des toxines. C'est un merveilleux désintoxiquant. Il agit sur le système rénal.

Cette association a pour but d'aider à éliminer les toxines de l'organisme. Le Genévrier a une double action, il stimule le foie et le rein, cet effet sera potentialisé par le Cassis et le Tilleul favorisant l'élimination des impuretés et des toxines.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour réunir les conditions d'une nouvelle vie. Il convient à une personne qui veut nettoyer en profondeur son organisme, drainer son foie et favoriser

l'élimination de l'eau.

Flacon de 15 ml.

3 fois 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

• Élixir digestif : contient quatre élixirs (Fenouil, Mauve, Fumeterre, Romarin).

Cette association a pour but d'aider la digestion et de favoriser l'assimilation des éléments digérés en tonifiant l'estomac, l'œsophage, la vésicule biliaire, l'intestin et le foie. Cet élixir est utilisé pour faciliter la digestion en stimulant l'ensemble des fonctions par lesquelles les aliments ingérés se transforment en éléments assimilables, en complément de mesures diététiques. Il a également une action bénéfique sur le foie. On le recommande comme désintoxiquant de l'organisme empêchant la constipation et l'engorgement de certains organes.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans.

Flacon de 200 ml.

Verser 6 ml (3 cuillères dose) dans une bouteille d'eau peu minéralisée. Boire la bouteille tous les jours. Renouveler tous les 2 jours.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

TRAC

Le trac peut se définir comme une anxiété d'anticipation. Il se manifeste à la fois par un sentiment de peur, d'appréhension entraînant de l'abattement ou de l'agitation et par des symptômes physiques (diarrhée, crampes, spasmes, palpitations ou envies très fréquentes d'uriner…).

Un examen à passer, un entretien d'embauche, un discours à prononcer… le trac nous gagne. Pas de honte à avoir : la peur constitue un sentiment d'autoprotection tout à fait normal face à un danger ou à une appréhension. Elle marque aussi le début d'une adaptation – ou inadaptation – à un événement déstabilisant. Il est possible d'apprendre à maîtriser les effets les plus paralysants du trac et en attendant de trouver une sérénité, on peut s'aider de quelques « trucs » pour passer les caps difficiles.

Le trac signifie une réaction normale d'adaptation de l'organisme à une situation exceptionnelle. En cela, il est bénéfique, car il permet à chacun de mobiliser le maximum de son énergie et de sa concentration en vue de l'épreuve, donc de donner le meilleur de lui-même. C'est un « dopant » naturel. Cependant, dans un certain nombre de cas, cette réaction positive dépasse son but et devient si intense qu'elle se retourne contre le sujet lui-même. Le trac est comme les substances médicamenteuses utilisées en homéopathie : à petite dose, il est bénéfique, mais à forte dose, il devient néfaste.

SYMPTÔMES

- Bégaiements ;
- Nervosité, agitation inhabituelle ; tremblements ;
- Palpitations ;
- Paralysie ou inhibition ;

• Sensation de jambes coupées, de boule dans la gorge, d'estomac serré ;
• Sueurs froides ;
• Trous de mémoire.

Conseils

On peut apprendre à transformer ce stress inhibant en énergie qui aide à se dépasser. Plusieurs techniques se montrent assez performantes :

• Les exercices de respiration, la relaxation, le yoga, la méditation, qui aident à apprendre à contrôler son corps et son esprit.

• La psychothérapie ou l'analyse qui travaille sur la compréhension des raisons du trac pour apprendre à le dépasser.

• La philosophie qui remet les choses à leur place en les relativisant…

Il se produit alors un effet de rétroaction, c'est-à-dire, qu'en supprimant les manifestations physiques de la peur, on arrive à supprimer la peur elle-même.

Par ailleurs, un bon sommeil la veille de l'épreuve est le plus sûr des dopages.

Gestes à ne pas faire

• C'est surtout la prise de médicaments sans avis médical.

• Proscrire absolument tous les tranquillisants (qui diminuent aussi bien les capacités intellectuelles que physiques) et les amphétamines (qui créent une euphorie artificielle et « déconnectent » le sujet de la réalité.

• Proscrire la caféine et tous les autres excitants qui ne permettent pas de se mettre en « surrégime », mais dispersent plutôt les efforts et l'attention.

Médicaments homéopathiques

Un certain nombre de remèdes homéopathiques reproduisent les symptômes physiques et nerveux du trac. Leur avantage est de ne pas entraîner de la somnolence et de

ramener le sujet à un état d'équilibre. Ils minimisent les manifestations désagréables tout en gardant les effets positifs. Un médicament homéopathique est toujours un régulateur.

– *Ambra grisea 9 CH :* timidité, trac, pleurs.

– *Agaricus muscarinus 9 CH :* tics nerveux.

– *Argentum nitricum 9 CH :* agitation, inquiétude, vertiges en altitude, envie d'avoir terminé avant même d'avoir commencé.

– *Gelsemium :* ce remède correspond au trac avec inhibition, c'est-à-dire que le sujet est paralysé par la peur. Il n'a plus aucune réaction, ne peut aligner deux idées. Il ressent une sensation d'abrutissement avec tête lourde et somnolence. Physiquement, il tremble, il rougit et transpire abondamment malgré les frissons. Avant l'épreuve, il peut connaître une diarrhée émotive et des envies fréquentes d'uriner. C'est l'image classique de l'étudiant qui a bien travaillé mais qui oublie tout ce qu'il a appris au moment de l'examen. Devant un tel tableau, prendre Gelsemium 30 CH, 1 dose par semaine avant l'épreuve et le matin de l'examen.

– *Ignatia :* est indiqué chez les sujets dont l'émotivité se manifeste de façon paradoxale et sous forme de spasmes. Le sujet ressent des contractions dans divers points du corps : palpitations cardiaques, boules dans la gorge, nœuds sur l'estomac, colites avec sensation de torsion intestinale, nausées, profonds soupirs, bâillements à répétition… Ces spasmes peuvent changer de place à tout moment et leurs modalités d'amélioration ou d'aggravation sont paradoxales, c'est-à-dire illogiques : ainsi, les nausées, les contractions de l'estomac seront améliorées en mangeant. Remède de l'hypersensibilité et de la somatisation. Prendre *Ignatia* 15 CH : 3 granules, 1 à 2 fois par jour, selon l'intensité des symptômes, associé ou non à *Gelsemium*.

– *Kalium bromatum* : le trac s'extériorise par une agitation constante des mains et des pieds. Ronge les ongles jusqu'au sang. Prendre en 15 CH : 5 granules chaque soir au coucher pour traiter l'insomnie fréquemment associée.

– *Natrum muriaticum 9 CH :* repli sur soi-même ; boudeur ; déminéralisé ; refuse la consolation. 5 granules, 3 fois par jour. 1 dose en 15 CH par semaine.

– *Staphysagria 15 CH :* frustration ; aigreur ; somatise (eczéma, ulcères, céphalées). Une dose la veille et une heure avant l'épreuve.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

• *Gelsemium complexe n° 70 :* (Lehning) 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

• *Zenalia :* (Boiron) 1 comprimé à sucer, matin et soir jusqu'à amélioration des symptômes.

GEMMOTHÉRAPIE

• Gemo-détente : Contient 3 macérats : Aubépine, Tilleul, Figuier.

Cette association a pour but un bon équilibre. Le bourgeon de Figuier permettra grâce à ses multiples propriétés de remédier aux troubles extérieurs ou intérieurs et sera potentialisé avec le bourgeon de Tilleul et les jeunes pousses d'Aubépine. Le Ficus carica employé pour amener un rééquilibre. Très polyvalent dont la caractéristique essentielle est la maturation de phénomènes bloqués. Remède extraordinaire car il agit en profondeur sur notre système endocrinein, contribuant ainsi à bon nombre de problèmes. *« Ficus »* signifie « foie », grand régulateur émotionnel, il opère dans tous les désordres nerveux. Flacon de 15 ml (cure d'un mois). Mettre 4 gouttes dans un grand verre d'eau avant les 3 repas.

• Ou Élixir de Passiflore.

• Ou Élixir de Valériane.

• + Tisane de plantes « Détente ». (Aubépine, Gui, Passiflore, Eschscholtzia, Primevère). Calme, lutte contre l'angoisse, fait disparaître l'état de manque, permet d'arrêter de fumer. Sachets de 250 g. Boire entre les repas.

La Royale N° vert 00 800 29 06 82 76.

NUTRIMENTS

- Griffonia : 2 fois, 2 gélules.
- Levure de bière (vit.B) : 2 gélules.
- Aroma Nutrient n°6-01 : 2 gélules avant les 2 repas. Labo Aromalia.

VACCINATIONS

Un vaccin est une substance permettant de développer une immunité contre des agents pathogènes spécifiques. Le principe consiste en l'inoculation d'une forme atténuée ou tuée de germes (microbes, virus, parasites) ou de toxines afin que l'organisme produise des anticorps correspondants et soit préparé à réagir rapidement à une infection.

La question des vaccinations est une question de santé publique. Les médecins, qu'ils soient allopathes ou homéopathes, ont des opinions très différentes concernant l'efficacité, l'opportunité et les accidents des vaccins. Quelles que soient ces opinions, chaque médecin doit respecter la loi concernant les vaccinations obligatoires. Tout au plus, peut-on ajourner une vaccination en fonction d'un état de déficience momentanée (ou allergie).

Certains vaccins sont obligatoires parce qu'ils protègent de maladies graves aux conséquences terribles ou handicapantes. Mais leurs effets secondaires restent réels. La vaccination représente toujours une agression pour l'organisme. Parfois, vous avez le droit de refuser celles qui ne sont pas obligatoires. Certaines maladies bénignes d'à peine une dizaine de jours immunisent votre enfant tout aussi efficacement et naturellement.

Les réactions postvaccinales sont le plus souvent bénignes : inflammation cutanée au point d'injection (avec ou sans fièvre), simulation a minima de la maladie contre laquelle est dirigé le vaccin. Il peut cependant exister des effets secondaires majeurs, locaux ou généraux : réactions d'hypersensibilité immédiate (choc anaphylactique, urticaire, œdème de Quincke, convulsion), demiretardée (maladie sérique, vascularite) ou retardée (eczéma, déficit immunitaire).

On connaît la nocivité de certains vaccins. Ceux de la rougeole et de l'hépatite B ont causé nombre de scléroses en plaques. Tous affectent le système immunitaire, surtout chez

les enfants, détruisent la flore intestinale (responsable de 70 % des défenses immunitaires), altèrent les plaques de Peyer (formation de lymphoïdes).

Le terrain est modifié : apparition de cancers du cerveau chez les enfants. Il n'est pas logique de vacciner un enfant de moins d'un an. Son système immunitaire n'est pas encore en place. La nature est bien faite : sa maman lui « prête » son immunité durant six mois dès lors qu'elle donne le sein. Aujourd'hui on propose « le tout vaccin ». Pas moins de 160 sont en préparation, y compris pour soi-disant stopper les maladies dégénératives alors que le banal vaccin de la grippe ne donne pas toujours satisfaction. On attend toujours celui qui doit stopper le HIV ! Il est impossible de le mettre au point dès lors que ce virus mute trois fois par an. Qu'en sera-t-il lorsque le virus aviaire inondera la planète ? Le scénario est attendu, reste à savoir quand… Il suffira que le virus H5N1 mute pour qu'il se transmette d'homme à homme. Le tamiflu révèlera-t-il ses effets illusoires ?

Les homéopathes relèvent de plus en plus de patients présentant la diathèse de la sycose (infiltration des tissus). L'élan de la réaction centrifuge et bénéfique de la psore va s'atténuer, s'éteindre ; elle porte de moins en moins vers la périphérie. L'infiltration interstitielle va se traduire par une rétention aqueuse, un épaississement du corps, un psychisme déficitaire centré sur l'agitation stérile, la tendance aux idées fixes (rumination) et l'apparition de formations tumorales (verrues, fibrome, mastose, cancers).

Concernant la pratique homéopathique, il faut savoir :

• Qu'il n'existe pas de vaccination homéopathique au sens biologique classique de ce mot. Ainsi, les médicaments que nous prescrivons au début de la saison automnale, à titre préventif contre la grippe, ne sont pas des vaccins mais des produits qui, en modifiant le terrain, renforcent les défenses de l'organisme.

• Qu'un traitement homéopathique ne contre-indique jamais une vaccination.

• Qu'il est possible, à l'aide d'un traitement homéopathique approprié, d'atténuer les effets secondaires négatifs de certaines vaccinations.

• Que le vaccin qui entraîne le plus d'effets secondaires négatifs est le BCG (vaccin contre la tuberculose). Il déclenche des problèmes ORL ou bronchiques et de l'eczéma.

• Que le vaccin de l'hépatite B peut générer une sclérose en plaques.

ISOTHÉRAPIE

L'homéopathie met à notre disposition « le médicament » qui correspond précisément au vaccin : l'isothérapie.

Nous avons à notre disposition un isothérapique pour chaque vaccin :

	BCG		
	Coqueluche		
	Polio		
	ROR		
	Rougeole		
	Tétanos		
	Variole		

Isothérapique du vaccin ROR

Bacillinum

Pertussinum

Poliomyelitis anterior acuta

Morbillinum

Staphylococcinum

Vaccinotoxinum

C'est un médicament fabriqué à partir du produit de la matière ou des particules qui vous rendent malade. Ce sont des vaccins. Il vous suffit d'apporter le vaccin, quel qu'il soit, dans une pharmacie. Transmis au laboratoire, il sert de matière première à la fabrication du médicament personnalisé qui répondra le plus exactement à vos symptômes en cas de crise. Demandez votre médicament en quatre tubes de dilutions différentes : 5 CH, 7 CH, 9 CH, 15 CH. Prévoyez quatre semaines de traitement, une pour chaque tube.

– Première semaine : isothérapique du vaccin 5 CH.

– Deuxième semaine : isothérapique du vaccin 7 CH.

– Troisième semaine : isothérapique du vaccin 9 CH.

– Quatrième semaine : isothérapique du vaccin 15 CH.

Prendre 10 granules chaque jour.

Dans tous les cas

La veille *Thuya occidentalis 9 CH :* une dose ou Chenum 15 CH : 5 granules.

Le jour même *Thuya occidentalis 5 CH :* 3 granules, 3 fois par jour + Isothérapique du vaccin 5 CH, 1 dose le matin.

Le lendemain *Thuya occidentalis 7 CH :* 3 granules, 3 fois par jour + Isothérapique du vaccin 7 CH, 1 dose le matin.

Le surlendemain *Thuya occidentalis 9 CH :* 3 granules, 3 fois par jour + Isothérapique du vaccin 9 CH, 1 dose le matin.

En fonction des symptômes

– *Aviaire 5 CH :* fragilisation du système immunitaire. Rhinopharyngites à répétition.

– *Mezereum :* éruption prurigineuse post-vaccinnale, sous forme de vésicules évoluant rapidement vers l'ulcération, avec pus blanc qui sèche et laisse place à des croûtes blanchâtres. Prurit nocturne empêchant de dormir.

– *Silicea 5 CH :* suppuration du lieu d'injection, amaigrissement.

– *Sulfur :* éruption pustuleuse, rouge, brûlante, prurigineuse, douloureuse, aggravée par l'eau, après vaccination.

– *Thuya occidentalis :* médicament de prescription systématique à titre préventif. Utile en cas de conjonctivite, kératite, d'asthme, de diarrhée, d'insomnie après une vaccination. Indiqué particulièrement chez le patient présentant une infiltration de type gynoïde.

RELANCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

• Cuivre-Or-Argent : 1 ampoule le matin à jeun.
• Acérola : 4 comprimés par jour. (Aromalia).
• Propolis pure : 2 gélules, 4 fois par jour. (Phyt'Inov).
• Echinacea complexe (Lehning) n° 40 : 3 fois, 20 gouttes ou ½ dose selon l'âge.
• Grindelia complexe n° 58 (hépatome, asthénie, infection) : 3 fois 20 gouttes.

HUILES ESS ENTIELLES

H.E. Ravensare aromatique 3 ml
H.E. Tea-tree 2 ml
H.E. Sarriette des montagnes 1 ml
H.E. Thym CT thuyanol 1 ml

6 gouttes du mélange sur le thorax et le dos, 3 fois par jour pendant 15 jours.

ÉLIMINER LES TOXINES

GEMMOTHÉRAPIE

• Élixir Dépuratif :

Comprend élixirs de Boldo, Bardane, Bouleau, Romarin.

Cette association a pour but de drainer l'organisme et de favoriser l'élimination des toxines de l'organisme. Cet élixir est utilisé pour faciliter l'élimination des déchets et purifie le sang. Il a la propriété d'enlever à la masse des humeurs (toute substance liquide ou demiliquide contenue dans l'organisme) et particulièrement au sang, en complément de mesures diététiques. Il a également une action bénéfique sur le foie. On le recommande comme désintoxiquant du sang et en cas d'acné ou d'eczéma. Il assurera un nettoyage de l'ensemble de l'organisme.

Flacon de 200 ml.

Mettre 3 cuillères dose dans une bouteille de Volvic ou Mont Roucous. Boire la bouteille un jour sur deux.

Ou

• Gemo-Draineur

Comprend trois macérats : Cassis, Tilleul, Genévrier.

Cette association a pour but d'aider à éliminer les toxines de l'organisme. Le Genévrier a une double action, il stimule le foie et le rein, cet effet sera potentialisé par le Cassis et le Tilleul favorisant l'élimination des impuretés et des toxines.

Les tissus embryonnaires de ce complexe apportent un concentré de force des plantes pour restaurer le terrain. Il convient à une personne qui veut nettoyer en profondeur son organisme, éviter les séquelles postvaccinales, drainer son foie et favoriser l'élimination de l'eau.

Flacon de 15 ml.

10 gouttes le matin dans un grand verre d'eau.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

VARICOCÈLE

Dilatation des veines autour du testicule, provoquée par un reflux sanguin dans la veine spermatique. La cause est une insuffisance des valvules veineuses qui ont pour mission d'éviter que le sang reparte en arrière sous l'effet de la gravité (en position debout) ou, plus rarement, une compression de la veine par une tumeur (cancer du rein notamment).

EXAMENS

Le simple examen du testicule suffit pour faire le diagnostic. La palpation des bourses retrouve la sensation d'un « paquet de vers », perceptible en position debout, qui disparaît en position allongée.

ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

Une varicocèle survient chez 10 à 15 % des hommes et la principale complication est la stérilité par oligospermie. En effet, on retrouve une varicocèle chez près de 50 % des hommes stériles.

TRAITEMENT

Une élimination chirurgicale est indiquée dans le cadre du traitement d'une stérilité ou en cas de gêne importante.

CONSEILS

Pour aider la circulation veino-lymphatique :
- Évitez de rester longtemps en position debout ou assise.
- Oubliez les bains trop chauds qui dilatent les veines.
- Ne portez pas de slip trop serré.

• Pratiquez une activité physique chaque jour.

HOMÉOPATHIE

1) Insuffisance circulatoire (au choix) :

– *Climaxol* (Lehning) : 20 à 25 gouttes dans un peu d'eau, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Hamamelis composé* (Boiron) : 3 granules par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

2) Varicocèle

– *Boripharm n° 40* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *L.28* (Lehning) : 30 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

UN MASS AGE FLUIDE (AU CHOIX)

Pratiquer un massage doux par effleurage de bas en haut avec :

– *Phlébogénine* (Boiron) : en application locale jusqu'à pénétration du produit, au coucher.

Ou

– *Prolège* (Lehning) : en application locale jusqu'à pénétration du produit, 1 à 2 fois par jour.

COMPOSÉS DE PLANTES

• Ginkgo biloba + Vigne rouge.

Cette association est remarquable pour les problèmes circulatoires.

Le Ginkgo régule la perméabilité capillaire. Il est vasodilatateur et abaisse la viscosité sanguine. De nombreux essais cliniques ont montré l'efficacité du Ginkgo sur la circulation sanguine. De plus, son action veinotonique lui permet d'être conseillé chez la femme prenant une pilule contraceptive pour lutter contre les troubles circulatoires.

La Vigne rouge diminue la perméabilité des capillaires et augmente leur résistance. Ils évitent ainsi la stase veineuse.

Cette action angioprotectrice est augmentée par la présence de tanins, astringents et vasoconstricteurs qui favorisent le retour veineux.

Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants.

Boîte de 200 gélules (pour une cure d'un mois.) Coût : 29,50 euros.

2 gélules + eau avant les 3 repas.

• Macérat de Marronnier

Employé pour soulager les crises hémorroïdaires. Il est efficace dans le traitement des symptômes liés à l'insuffisance veineuse (jambe lourdes), ainsi qu'en présence d'ecchymoses, reflet d'une fragilité capillaire. Il améliore la paroi veineuse et décongestionne la prostate.

Flacon de 15 ml (pour une cure d'un mois). Coût : 20 euros.

3 gouttes dans un verre d'eau avant les 3 repas ou 10 gouttes le matin.

• Tisane de plantes Circulation

Contient dix plantes phlébotoniques (Hamamélis, Cyprès…)

Sachet de 250 g.

4 cuillères à soupe du mélange dans un litre d'eau.

Nota : Tous ces traitements sont valables pour tous les problèmes veineux (varices, hémorroïdes…). On peut y associer du Pelvimag.

La Royale N° vert : 00 800 29 06 82 76.

VERMINOSES

Affection parasitaire due à des vers. Ces parasites s'introduisent dans notre intestin à l'état d'embryon pour ensuite éclore et y élire domicile. Ils squattent le tube digestif et s'y nourrissent des aliments consommés par leurs victimes.

Oxyures, ascaris et tænia ne se contentent pas d'être ainsi logés et nourris, ils s'installent chez leur hôte en altérant la muqueuse intestinale, y pondent leurs œufs et se propagent jusqu'aux autres membres de la famille.

On sait avec quelle facilité les parasites reviennent chez certains sujets. La parasitose s'accompagne de tout un cortège de symptômes réflexes que l'on ne pense pas toujours à rattacher à une étiologie vermineuse et qui ne disparaîtra qu'avec le traitement homéopathique de fond, essentiellement psorique, puisque la parasitose est une des manifestations de cette diathèse.

Traiter aussi les animaux domestiques.

SYMPTÔMES

• Démangeaisons du nez et de l'anus (lors de la pleine lune, le cycle d'invasion suit le rythme des marées).

• Toux due au cheminement des œufs dans le hile pulmonaire.

• Douleurs abdominales.

• Diarrhées.

• Nausées et vomissements.

• Amaigrissement. Énervement.

• Fins filaments grouillants (oxyures), petits vers arrondis ou blancs à tête plate (tænia) dans les selles.

➤OXYUROSE

Parasitose très fréquente chez l'enfant due à un nématode blanc de 3 mm à 1 cm pour le mâle et de 12 mm pour la femelle. Ils vivent dans le cæcum, partie de l'intestin située juste avant l'anus, où ils se nourrissent de résidus alimentaires. Les œufs pondus par la femelle dans la région autour de l'anus sont très résistants et sont disséminés par les mains du patient (lorsqu'il se gratte), la poussière, le linge… puis sont ingérés et éclosent dans l'intestin.

Fréquence

Elle touche principalement les enfants. On estime que près de 20 % des enfants sont infectés, chiffre qui peut atteindre près de 90 % dans certaines collectivités.

Signes et symptômes

Le principal symptôme consiste en des démangeaisons autour de l'anus, prédominant la nuit, avec de possibles plaies liées au grattage pouvant entraîner des insomnies.

Vulvo-vaginite chez la fillette.

Examens

Le scotch-test met en évidence des œufs du parasite en collant un ruban adhésif sur l'anus puis en l'examinant au microscope.

Traitement chimique

Les médicaments anti-parasitaires efficaces : *Fluvermal*®, *Combantrin*®, *Povanyl*® ont l'intérêt de pouvoir être administrés en une seule prise qui sera renouvelée deux à trois semaines plus tard.

Prévention et éducation

Le traitement devra être complété par des mesures particulières pour éviter la récidive :

• Changement de linge et de literie.

• Couper les ongles.

• Traiter toute la famille en même temps (et les animaux).

• Pour prévenir leur propagation, gardez tous les lieux par lesquels les vers peuvent se propager parfaitement propre (cuvette de WC notamment).

• Ne partagez pas serviettes, gants de toilette ou sous-vêtements, même entre enfants du même âge.

• Assurez-vous que votre enfant se lave les mains (avec du savon) après chaque selle et systématiquement dès son réveil.

➤ASCARIDIASE (OU ASCARIDOSE)

Infection due à un parasite, le ver *Ascaris lumbricoides.*

La contamination se produit par absorption d'eau souillée par des œufs du ver. Ensuite les larves éclosent dans l'intestin et atteignent les poumons en remontant le long des bronches où elles sont avalées, cheminent dans le tube digestif et où elles se développent en vers adultes qui mesurent environ 20 centimètres de long.

La durée du cycle est de 60 jours. La durée de vie du ver va d'un à deux ans.

FRÉQUENCE

La maladie est rare dans nos pays. Par contre, elle pullule dans les zones tropicales.

SIGNES ET SYMPTÔMES

– Une infection modérée ne donne aucun symptôme.

– Le passage dans les poumons est appelé syndrome de Löffler et se manifeste par des difficultés respiratoires (dyspnée), une fièvre peu élevée avec parfois des démangeaisons (prurit). Ces signes disparaissent spontanément en 2 ou 3 semaines.

– Le ver adulte dans les intestins entraîne des douleurs abdominales, un ballonnement, des diarrhées et des vomissements.

EXAMENS

– L'examen parasitologique des selles retrouve des œufs et on peut observer l'expulsion d'un ver avec les selles ou après un effort de vomissement.

– La prise de sang montre une augmentation des granulocytes éosinophiles, qui sont le signe d'une réaction de type allergique.

Traitement offiiciel

Les médicaments utilisés sont des antiparasitaires qui tuent les vers : embonate de pyrantel (*Combantrin®*), flubendazole (*Fluvermal®*), albendazole (*Zentel®*).

➤Tænias ou « Ver Solitaire »

Infection digestive due à un ver plat du nom de Tænia saginata, mesurant 5 à 10 mètres de long. Il s'accroche dans l'intestin grêle et le corps est segmenté en anneaux, évacués par l'anus.

La contamination se fait par la consommation de viande de bœuf ou de porc peu cuite. Le ver met environ deux mois pour devenir adulte.

Fréquence

Parasitose fréquente avec environ 500 000 cas annuels en France.

Signes et symptômes

– Parfois il n'y a aucun symptôme.

– Mais le plus souvent il existe des troubles digestifs avec une perte de l'appétit ou une boulimie, des gastralgies, des diarrhées, des nausées, des vomissements et des démangeaisons.

Examens

Les anneaux sont retrouvés dans les selles ou, le plus souvent, dans le slip du fait de leur évacuation spontanée par

l'anus. Le scotch-test anal (bande adhésive collée autour de l'anus) met en évidence les œufs à l'examen au microscope.

TRAITEMENT CHIMIQUE

Le traitement permet une guérison rapide en éliminant le parasite. Les médicaments efficaces sont le niclosamide (*Trédémine*®) ou le praziquantel (*Biltricide*®), en une seule prise. À répéter.

HOMÉOPATHIE

Les vers ne peuvent être détruits que par des médicaments allopathiques. Mais l'homéopathie aide à mieux supporter leurs effets secondaires

1) Dans tous les cas

– *Cina 5 CH :* face pâle avec grands cernes sous les yeux. Toux sèche et spasmodique. Irritabilité. Faim insatiable. Vomissements, douleurs péri-ombilicales. Prurit nasal et anal. Énurésie. Enfant de mauvaise humeur, touche à tout. Bâille fréquemment. Sommeil agité (il grince des dents) aggravé à la nouvelle lune. +

– *Spigelia anthelmia 5 CH :* Névralgie à gauche, aggravée par le mouvement. Douleurs péri-ombilicales. Prurit anal. Violentes contractions du cœur. Troubles réflexes d'origine vermineuse (strabisme, bégaiement). Névralgies violentes.

– *Oxyurus 15 CH :* 1 dose toutes les semaines.

– Ajouter *Agaricus muscarius 5 CH* si tics, (remède des spasmes musculaires).

– Ajouter *Arsenicum album 5 CH* si diarrhées, mal au ventre et vomissements.

– Ajouter *Ipeca 5 CH + Mercurius corrosivus 5 CH* si diarrhées verdâtres avec traces de sang dans les selles et nausées. Prendre 2 granules, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

– *Psorinum 15 CH :* 1 dose par semaine. Cure d'un mois, 2 ou 3 fois par an.

2) Douleurs abdominales

– *Cuprum metallicum 7 ou 9 CH* et *Cuprum oxydatum 4 ou 5 CH :* ces remèdes de spasmes conviennent plus spécialement aux toux réflexes d'origine vermineuse. Les accès de toux coïncident souvent avec des changements de lune, améliorés en buvant une gorgée d'eau froide.

– *Kalium bromatum 7 ou 9 CH :* ce remède s'adresse plus spécialement aux troubles du comportement nerveux : agitation, retard scolaire, insomnie, terreurs nocturnes, énurésie. Il est souvent complété par Cina et Silicea. Prendre 5 granules, 2 fois par jour.

– *Magnesia phosphorica et Colocynthis :* ces deux remèdes complémentaires conviennent particulièrement aux douleurs abdominales des enfants à début et fin brusque, améliorées plié en deux et par la chaleur. Prendre en 5 ou 7 CH, 2 fois par jour, au rythme des douleurs en périodes de crise.

– *Stannum 5 ou 7 CH :* ce remède correspond aux douleurs abdominales d'origine vermineuse à début et fin progressifs. Prendre 5 granules, 2 fois par jour et au rythme des douleurs en période de crise.

3) Remèdes de fond

– *Cina :* La toxicologie du Semen Contra reproduit tout ou partie de la symptomatologie que peut présenter un malade parasité : troubles nerveux, depuis les troubles de comportement jusqu'aux convulsions épileptiformes, abdominales, strabisme, douleurs. Prescription quasi-systématique en 9, 15 ou 30 CH suivant le nombre de symptômes. Dans le phénomène clinique rythmé par un changement de lune, prescrire un tube dose de Cina du 5e jour avant au 5e jour après la nouvelle lune (*Calcarea carbonica* correspond le plus souvent à la pleine lune. *Silicea* peut avoir une aggravation à la pleine ou à la nouvelle lune).

– *Calcarea carbonica :* remède des enfants gras, mous, plus ou moins apathiques, transpirant abondamment de la tête et du cuir chevelu, enclins aux troubles cutanés, digestifs, aux rhinopharyngites et généralement aggravés à la nouvelle lune. Facilite l'éradication. Prendre en 15 CH, une à deux doses hebdomadaires.

– *Lycopodium :* enfants délicats, d'aspect vieillot, aux troubles hépatiques fréquents : anorexie, acétonémie, alternances de constipation et de diarrhée. Prendre en 7 CH quotidiennement.

– *Silicea :* remède plus spécialement indiqué chez des enfants maigres, déminéralisés, frileux, aux sueurs abondantes et nauséabondes des pieds, à la fois hypernerveux et timides. Prendre en 15 CH, une à deux doses hebdomadaires.

– *Sulfur :* remède des enfants sthéniques, gais, facilement congestifs au niveau des joues, des oreilles, des orifices. Prurit anal. Prendre en 15 CH, une à deux doses hebdomadaires. Possibilité de réactions (éruptions cutanées prurigineuses), doit être suivi par un homéopathe.

4) Un complexe (au choix)

– *Abbé Chaupitre n° 44* (Arkopharma) : 5 à 6 gouttes dans un peu d'eau ou directement sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes.

– *Boripharm n° 16* (Dolisos) : 3 granules, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

– *Cina complexe n° 55* (Lehning) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

HUILES ESSENTIELLES

Aujourd'hui, l'Anis vert est reconnu pour ses vertus antispasmodiques et carminatives (il facilite l'expulsion des gaz intestinaux). Il est efficace dans le traitement de troubles

digestifs divers tels que ballonnements, éructations, flatulences… L'Anis vert possède également une remarquable action pour lutter contre les vers intestinaux. Cependant, en raison du cycle de vie du parasite, il faut renouveler le traitement au bout de deux ou trois semaines, pour éviter une nouvelle infestation par les œufs qui n'ont pas encore été détruits par la plante. Deux gouttes d'huile essentielle sur un support, 2 fois par jour, pendant 10 jours.

Ou Vermifluide (produit Copmed).

Parasitose intestinale
H.E. Ajowan 2 ml
H.E. Cannelle de Chine 1 ml
H.E. Eucalyptus CT cryptone 2 ml

Conseil d'utilisation : 2 gouttes du mélange dans une cuillère à café d'huile d'olive ou sur une mie de pain, 3 fois par jour pendant 15 jours.

Chez les enfants

• Oxyurose

Voie rectale

bébé enfant

10 mg 30 mg Vetiveria zizanoides

20 mg 20 mg Chamaemelum nobile

30 mg 30 mg Melaleuca alternifolia

10 mg 10 mg Eugenia caryophyllus

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire 1 suppo de 1 à 1,2 gr dt 20. Posologie bébé et enfant :

1 suppo matin et soir pendant 3 jours, à chaque changement de lune, renouveler 2 fois.

• Ascaridose et Lambliase

• Voie rectale

bébé enfant

10 mg 30 mg Vetiveria zizanoides

30 mg 30 mg Melaleuca alternifolia

25 mg 25 mg Aniba rosaeodora

10 mg 10 mg Chamaemelum nobile

10 mg 10 mg Eugenia caryophyllus

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire 1 suppo de 1 à 1,2 gr

dt 20.

Posologie bébé et enfant :

1 suppo matin et soir pendant 3 jours, à chaque changement de lune, renouveler 2 fois.

• Tænia

• Voie rectale

H.E. Mentha pulegium 10 mg

H.E. Vetiveria zizanoides 10 mg

H.E. Origanum heracleoticum 15 mg

H.E. Chamaemelum nobile 30 mg

H.E. Eugenia caryophyllus 10 mg

Whitepsol ou ASB2X QS pour faire 1 suppo de 1,2 gr dt 20.

Posologie : 1 suppo matin et soir pendant 15 jours. Renouveler le traitement 3 semaines après.

TISANE

Préparation

20 g Tanaisie

30 g Santoline

20 g Mousse de Corse

20 g Absinthe

10 g Armoise

Posologie : Incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire chaud au coucher et au réveil. La veille du premier jour de traitement, respecter si possible une demi-diète lactée.

VERTIGES

Le vertige correspond à une sensation erronée et subjective de mouvement dans l'espace, le plus souvent rotatoire, mais également de type « tangage » ou « roulis ». C'est le plus intense des troubles de l'équilibre. Le sujet a l'impression que son corps fait des révolutions sur lui-même ou que les objets environnants tournent autour de lui.

Les vertiges évoluent par crises, accompagnés de nausées, de vomissements et de troubles de l'audition. On constate également des mouvements anormaux des yeux, appelés nystagmus (oscillation rythmique spontanée involontaire des yeux en deux secousses, une lente et une rapide, de rappel, qui définit la direction du nystagmus). Les troubles de l'équilibre et de la marche sont nets, avec une tendance à la déviation du côté de l'oreille atteinte lorsque le malade marche les yeux fermés.

LES VERTIGES PÉRIPHÉRIQUES

Sensation erronée de déplacement du corps ou des objets environnants lorsque le malade a l'impression qu'il tourne lui-même ou que les objets environnants tournent autour de lui. L'origine est une atteinte de l'oreille interne où une structure remplie de liquide, appelé vestibule, joue un rôle important dans la fonction de l'équilibre.

Les causes sont variées : atteinte vestibulaire banale dans le cadre du vertige paroxystique bénin, infection de l'oreille, maladie de Ménière, toxiques (antibiotiques de la famille des aminosides, gentamicine, aspirine), fracture du rocher (os du crâne contenant l'oreille interne), tumeur (neurinome de l'acoustique), otite chronique.

LE VERTIGE PAROXYSTIQUE

Il s'agit de vertiges violents, de durée brève (inférieure à 30 secondes) apparaissant quelques secondes après le changement de position de la tête. Ils sont souvent accompagnés de nausées, de vomissements, d'une pâleur, de sueurs et d'une sensation de malaise.

La cause la plus fréquente est la présence de petits cailloux constitués de calcium (appelés otolithes) qui restent bloqués au contact des terminaisons nerveuses se trouvant à ce niveau et partant vers le cerveau.

Le diagnostic est confirmé par des manœuvres déclenchantes qui peuvent être reproduites par le médecin (manœuvre de Dix et Hallpike).

Un brusque mouvement de la tête, appelé manœuvre libératoire de Semont, qui déloge les petits cailloux, est très efficace.

LES VERTIGES D'ORIGINE CENTRALE

Sensation erronée de déplacement du corps ou des objets environnants. L'origine est une lésion située au niveau du cerveau. C'est pourquoi on différencie ce type de vertiges de ceux liés à une atteinte de l'oreille interne (vertiges périphériques). Il existe un déséquilibre persistant avec des troubles de la marche. On constate également des mouvements anormaux des yeux (nystagmus). Des troubles neurologiques peuvent être présents : atteinte de la parole, incoordination des mouvements ou diminution de la mobilité d'un membre.

Les causes les plus fréquentes sont des maladies neurologiques comme la sclérose en plaques, une tumeur du cervelet, un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, une maladie dégénérative, une ischémie du tronc cérébral.

LES FAUX VERTIGES

Ce sont plutôt des sensations vertigineuses. Tout ne tourne pas, mais on subit un déséquilibre, une instabilité avec dérobement des jambes.

Les causes sont nombreuses et inattendues :

– Hypoglycémie, diabète instable.

– Crise d'angoisse (peur du vide) type *Argentum* en homéopathie.

– Hypotension orthostatique, lors du passage brusque de la position couchée à la position debout. Dans ce cas, la colonne sanguine se met en place. Certains médicaments hypotenseurs peuvent aggraver les symptômes.

– Malaise vagal avec sueurs et nausées, lors de surmenage ou dû au manque de sommeil. Le traitement sera celui de la cause.

➢ÉVOLUTION ET COMPLICATIONS

L'évolution fréquente vers la chronicité peut être handicapante et retentir sur la vie socio-professionnelle ou sur le psychisme du patient.

Une aggravation de la surdité qui peut devenir permanente est également possible.

EXAMEN

Le bilan comprend une étude de l'audition (audiogramme, potentiels évoqués auditifs) et du fonctionnement du vestibule (épreuve de Bárány : irrigation du conduit auditif avec l'eau froide, puis chaude et observation du nystagmus.

Le scanner et l'IRM sont utiles dans certains cas pour rechercher une cause éventuelle (otite, fracture du rocher, neurinome de l'acoustique…).

TRAITEMENT

– Ne pas bouger la tête. Garder les yeux ouverts.
– Allonger la personne sur le dos, tête à plat.
– L'installer dans une pièce au calme, dans la pénombre.

Homéopathie

– *Argentum nitricum 9 CH :* faux vertige d'origine émotionnelle avec anxiété. Sujet agité, fébrile, agoraphobie. Trac d'anticipation (peur de voir survenir le vertige. Déséquilibre de la marche chez les personnes

âgées (élargissement du polygone de sustentation).

– *Arnica montana 5 CH :* vertige chronique après un traumatisme crânien, amélioré en position allongée ; aggravé en fermant les yeux.

– *Borax 5 CH :* vertige avec nausées lors de la descente d'un avion, d'un ascenseur, d'un escalier.

– *Bryonia alba 9 CH :* vertige au moindre mouvement, même des yeux. Amélioré par l'immobilité. Tendance à tomber en arrière.

– *Cocculus indicus 7 CH :* vertige lors de mouvements passifs (mal des transports) et aussi à la vue du mouvement. Vertige et nausées en voiture. Aggravation au grand air et par le fait de manger. Vertige par surmenage. Sensation d'engourdissement du cerveau.

– *Conium maculatum 9 CH :* vertige en tournant la tête, en position couchée, en bougeant les yeux. Aggravation par l'absorption de vin. Amélioration en fermant les yeux et par le repos.

– *Cyclamen europaeum 9 CH :* vertige accompagnant une migraine ophtalmique. Le patient voit en même temps les objets en place et en train de bouger.

– *Natrum sulfuricum 15 CH :* vertige après un traumatisme crânien ou atteinte du rachis.

– *Silicea 15 CH :* vertige qui surviennent dans la maladie de Ménière.

– *Theridion 9 CH :* vertige aggravé en fermant les yeux et lors de mouvement et au moindre bruit. Nausées.

COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES

– *Conium complexe* (Lehning) *n° 36 :* 3 fois, 20 gouttes.

– *Sclérocalcine* (insuffisance vasculaire périphérique) : 2 comprimés, 2 fois par jour pendant 15 jours.

– *Tournix :* c'est le traitement rapide, efficace des vertiges. Les médications classiques ont une efficacité réduite et

une toxicité certaine dont témoignent des pages entières du Vidal. *Tournix* est une association de hautes dilutions hahnemanniennes de sulfate de quinine (*Chininum sulfuricum*), acide acétyle salicylique, cocculus, jasmin (*Gelsemium*) et la grande Ciguë (*Conium*)*.

Tournix apporte une sédation rapide de l'état vertigineux, étant bien entendu qu'il est absolument nécessaire de rechercher la cause de ce vertige. L'action de *Tournix* permet d'assurer le confort du malade pendant la durée des investigations spécialisées.

Prendre 10 gouttes toutes les 10 minutes jusqu'à l'arrêt du vertige. Puis 10 gouttes, 4 fois par jour, pendant les dix jours qui suivent l'accès vertigineux. Solution alcoolique à 30 %, flacon de 15 ml.

GEMMOTHÉRAPIE

– *Ficus carica* (Figuier) Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 120 ml. 3 fois, 30 gouttes.

- Macérat de Figuier : Employé pour amener un équilibre. Agit sur le système endocrinien. Grand régulateur émotionnel. Agit sur les troubles liés aux stress. Il opère dans les troubles nerveux.

Flacon de 15 ml.

Mettre 4 gouttes dans un grand verre d'eau. à répéter à chaque crise.

OLIGOÉLÉMENTS

Granion de Manganèse et de Cobalt.

N.B. : La grande Ciguë servit à fabriquer le poison qui provoqua la mort de Socrate.

VIEILLISSEMENT

Pour l'homme, la longévité est classiquement estimée autour de 90 ans. Mais notre horloge biologique se situe autour de 120 ans. C'est le maximum. Aujourd'hui, la longévité moyenne des humains a nettement progressé. En effet, en France, elle est passée de 45 ans au début du siècle dernier à 78 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes. Ce gain est dû à certains progrès de la médecine, en particulier à la forte réduction de la mortalité infantile, puis à la forte réduction de la mortalité par infections bactériennes, grâce aux antiseptiques ainsi qu'au développement de la chirurgie.

En somme, davantage de gens vivent longtemps. Mais il faut admettre que bien souvent leur vieillesse se déroule dans de mauvaises conditions. Les complications de l'athérosclérose, l'infarctus, l'AVC, les cancers, les affections auto-immunes, une mauvaise dentition, l'ostéoporose, l'impuissance, le diabète sucré, les maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer) frappent de nombreux sujets âgés et, point inquiétant, paraissent plus fréquents qu'autrefois.

La proportion accrue de ces états dégénératifs explique pourquoi la longévité maximale n'a pas augmenté. Nous comptons beaucoup plus de centenaires qu'autrefois, mais sauf exception, il faudra revoir les statistiques à la baisse.

Le point de départ se situe au niveau nutritionnel. La proportion de population qui ne reçoit pas les apports quotidiens recommandés en vitamines et en minéraux augmente avec l'âge. Les études qui mesurent les apports alimentaires ou le statut biologique des personnes âgées montrent que le niveau de nombreux biofacteurs décline avec l'âge, par exemple, l'ensemble des vitamines B, la vitamine C, les vitamines D et E, le zinc, le magnésium ainsi que le calcium.

Toutes les études montrent que les apports en micronutriments étaient inférieurs aux 2/3 des apports recommandés pour les vitamines A, D, B2, B9, le calcium et le zinc. Une des raisons de ce phénomène est la réduction des apports caloriques. Malgré des choix alimentaires recommandés, avec moins de 2 500 calories, il n'est pas possible d'apporter 80 % des apports conseillés, pour la plupart des vitamines et oligoéléments.

RÉDUCTION DE L'ABSORPTION ET DE LA DISTRIBUTION TISSULAIRE

La personne âgée absorbe moins bien certains micronutriments comme le calcium, le zinc, les vitamines B9, B12, E. Par ailleurs, les détériorations subies par le système vasculaire, le tissu conjonctif et les membranes cellulaires réduisent la quantité des nutriments qui pénètrent dans les cellules. On note aussi une consommation moindre d'oméga 3 (EPA pour les vaisseaux, DHA pour le cerveau).

La nécessité d'une sur-utilisation des micronutriments aggrave l'écart entre les apports et les besoins :

- ralentissement des métabolismes (pancréas, foie, thyroïde) ;
- augmentation du stress oxydatif (catabolisme) ;
- la consommation de médicaments présente pour la plupart des effets antinutritionnels (antibiotiques, corticoïdes, anti-ulcéreux, pansements gastriques…).

Par ailleurs, les processus dégénératifs associés, à l'émission de radicaux libres et à l'exposition cumulative au cours de la vie à des toxiques et polluants, évoluent chez la personne âgée à une vitesse accélérée. Ceux-ci entraînent la destruction des membranes cellulaires et à l'intérieur de l'organisme, des destructions de vitamines, d'acides gras polyinsaturés et en particulier, les dérivés de l'acide gamma-linolénique (GLA), de l'EPA et du DHA et d'acides aminés. Or, les capacités de synthèse des acides gras polyinsaturés sont nettement réduites chez les personnes âgées.

Parmi ces micronutriments, les antioxydants jouent un rôle prépondérant. Cela s'explique avant tout, par le fait que la production d'énergie dans les mitochondries, qui sont

responsables de l'énergie cellulaire, produit une fabrication excessive d'électrons qui s'échappent en formant l'anion superoxyde, un radical libre corrosif. La pollution, les carences en vitamines et oligoéléments, le catabolisme contribuent à amplifier le stress oxydatif. On a mis en évidence la grande importance quantitative de l'inflammation, soit par les sécrétions du phagocyte, soit par les voies de la signalisation cellulaire.

À toute agression, quelle qu'elle soit, l'organisme réagit en mobilisant des cellules réactives de la lignée blanche comme les macrophages. Ces cellules libèrent des cytokines qui déclenchent une réponse de type inflammatoire. L'inflammation est une réaction physiologique saine, mais dès lors qu'elle s'emballe ou se chronicise, elle exalte les processus pathologiques. Pour enrayer toute pathologie, il faut pouvoir enrayer une inflammation qui s'éternise.

De plus, la synthèse d'enzymes induite par l'état inflammatoire, favorise la synthèse de prostaglandines comme la PGE2 qui participe à l'aggravation de l'état inflammatoire et peut induire la cancérogenèse. Elle accroît la prolifération cellulaire, diminue l'apoptose (mort cellulaire programmée par la cellule en réponse à l'accumulation de dégâts au niveau de l'ADN), augmente l'angiogenèse.

Il importe donc, face à tout état inflammatoire, de limiter l'activation des macrophages et des prostaglandines, à la fois par des antioxydants et en particulier la vitamine E, par le magnésium et par des acides gras polyinsaturés anti-inflammatoires comme l'EPA (acide eïcosapentaénoïque).

Le phénomène principal qui explique le vieillissement, le déclin des fonctions et l'augmentation avec l'âge des pathologies cardiovasculaires, des cancers, des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, de la cataracte et de la dégénérescence maculaire, de l'arthrose et de l'ostéoporose, de l'auto-immunité… est l'altération moléculaire, non seulement des gènes, mais de l'ensemble des composants de la cellule, par le stress oxydatif.

MANIFESTATIONS DU VIEILLISSEMENT

Le vieillissement affecte l'ensemble des organes et des

tissus de l'organisme humain et en particulier :

- La peau s'amincit, se ride et présente par endroits des tâches brunes.
- Les muscles diminuent de volumes.
- Les articulations s'enraidissent et sont souvent touchées par l'arthrose.
- Les poumons dont les capacités fonctionnelles se réduisent.
- Les organes des sens sont plus ou moins défaillants.
- Les veines s'épaississent, se distendent, deviennent plus visibles avec parfois des varices.
- Les artères sont souvent endurées par l'athérosclérose.
- Au niveau du cerveau, on observe une baisse de la mémoire, une idéation plus lente, des réflexes moins vifs et un sommeil plus court.

Les manifestations extérieures du vieillissement sont évidentes, avec des modifications dans l'aspect du corps, une fatigabilité, une baisse des capacités physiques et souvent intellectuelles.

MÉCANISME DU VIEILLISSEMENT

Le vieillissement est l'aboutissement d'une programmation génétique associée à des facteurs de l'environnement. La programmation génétique est démontrée par certains faits. Parmi ces facteurs, le docteur Seignalet signale :

- L'existence d'une horloge biologique variable selon les espèces.
- La limitation du nombre des mitoses chez les cellules normales (normalement les cellules se divisent 70 fois en une vie). Par exemple, un fibroblaste ne peut pas se diviser plus de 50 fois. Mais, si l'on admet que l'homme ne dépasse pas 100 ans, alors qu'il devrait atteindre 120 ans, des facteurs de l'environnement perturbent le déroulement normal. Ces facteurs extérieurs vont dérégler le programme génétique, en perturbant de multiples éléments extraet intracellulaires.

1) Mutations ponctuelles au niveau de certains gènes, ce qui entraîne le remplacement d'un acide aminé par un autre et la fabrication de protéines de structure anormale.

2) Altération du fonctionnement des gènes réparateurs de

l'ADN, ce qui pérennise les mutations.

3) Déficit ou dérèglement de la réponse immunitaire, augmentant le risque de cancer, de maladie auto-immune et de pathologies infectieuses.

4) Glycosylation excessive des protéines, dont une des conséquences est la multiplication par 10 de la production d'interféron gamma. Ce médiateur génère l'hyperperméabilité du grêle et des pathologies auto-immunes.

5) Libération excessive de radicaux libres, favorisée par le rendement moindre des enzymes antioxydantes.

6) Perturbation des glandes endocrines avec baisse de la testostérone, de la DHEA et quelques autres hormones. Les polluants (insecticides, pesticides) jouent le rôle de folliculine-like.

Et il existe sans doute bien d'autres anomalies qui n'ont pas encore été découvertes.

D'AUTRES FACTEURS ACCÉLÈRENT LE VIEILLISSEMENT

- Certains métiers pénibles.
- Le statut socio-économique bas.
- Le tabagisme et l'alcoolisme.
- La pollution de l'air, du sol et des eaux par de nombreux produits toxiques.
- La radiation électromagnétiques.
- Le stress généré par les multiples agressions de la vie moderne.
- L'exercice physique insuffisant.
- Les agents infectieux (bactéries, virus, parasites).
- L'alimentation moderne. Celle-ci constitue, selon le docteur Seignalet, la source principale des molécules étrangères qui pénètrent dans l'organisme humain.
- Molécules d'origine alimentaire (apport direct).
- Molécules d'origine bactérienne (apport indirect).

Toutes les substances incassables par nos enzymes peuvent provoquer un encrassage extracellulaire et intracellulaire. Toutes les hypothèses évoquées pour expliquer les mécanismes du vieillissement seraient parfaitement compatibles avec la théorie de l'encrassage.

- Directement, en bloquant de nombreux rouages dans la

matrice extracellulaire et dans la cellule.

• Indirectement, car le processus d'épuration des déchets consomme de l'énergie, ce qui produit une quantité excessive de radicaux libres, dont on connaît le pouvoir destructeur.

Troubles de la mémoire, dégénérescence cérébrale

Un déficit en vitamines B peut être à l'origine de troubles cognitifs pouvant aller jusqu'à la démence. L'homocystéine, dont le taux est élevé dans les états démentiels, type Alzheimer, contribue à accroître les dégâts endothéliaux et neuronaux et à aggraver la maladie. On connaît l'effet bénéfique des vitamines B9, B12 et B6 sur ce métabolisme et sur la baisse de l'homocystéine. La maladie d'Alzheimer, dans laquelle le stress oxydatif joue un rôle, est par ailleurs associée à un déficit en vitamines antioxydantes (vitamines C, E, et bêta-carotène), outre la carence en oméga 3 DHA (huile de poisson).

Baisse de l'immunité et pathologies infectieuses

La dénutrition est en partie responsable de l'inefficacité de la réponse du système immunitaire au cours de certaines infections des sujets âgés. Le déficit en zinc et vitamine C, B6, E, contribue à la dénutrition et à la baisse des défenses immunitaires. Un bon système d'immunité cellulaire est assuré par un statut vitaminique et minéral correct. Une supplémentation minérovitaminique et un apport d'oméga 3 diminuent de moitié le nombre de jours d'infection chez la personne âgée.

Pathologie cardio-vasculaire

Les risques cardio-vasculaires augmentent avec le manque en vitamines C, E, B6, B9, bêta-carotène, sélénium, magnésium.

Ainsi, le déficit en vitamine E augmente le risque de pathologie cardio-vasculaire. Le déficit en bêta-carotène peut accroître la fréquence des accidents vasculaires cérébraux.

Des apports trop faibles en magnésium sont facteurs de risque d'hypertension, d'arythmie cardiaque, de mort subite. Le calcium et le magnésium jouent un rôle dans le contrôle de l'hypertension. (Prendre des taurinates ou glycérophosphates de ces deux minéraux.)

De plus, les déficits en vitamines B6, B9 et B12 entraînent une élévation de l'homocystéine, facteur de risque d'accident thrombœmbolique et d'accident vasculaire cérébral.

CATARACTE ET DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE (DMLA)

La survenue de la cataracte sénile est liée à l'agression par les rayons UV, les radicaux libres et les molécules apparentées.

À l'origine de la cataracte, outre le stress oxydatif, on retrouve également l'accumulation de métaux lourds et en particulier, de cadmium, dont la source principale est la cigarette.

La carence en vitamines antioxydantes (C, E, et bêta-carotène) augmente le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire, première cause de cécité chez la personne âgée.

La consommation de lactose constitue un autre facteur de risque de cataracte. Le lycopène, la zéaxanthine et la lutéine se sont avérés jouer un rôle fondamental dans la prévention de la DMLA. à associer au zinc, sélénium et aux oméga 3 EPA.

OSTÉOPOROSE SÉNILE

L'ostéoporose est, avant une déminéralisation, une perte de trame osseuse liée, comme la perte musculaire, à un catabolisme accéléré dû au stress oxydatif. Le déficit en antioxydants s'avère être aussi un facteur fondamental de l'ostéoporose. De même que le déficit en calcium est un facteur d'ostéoporose et de fracture. Mais de nombreux autres déficits augmentent le risque d'ostéoporose, des déficits en vitamines D, C, B6 et K, en magnésium, zinc et silicium.

Par ailleurs, la solidité de l'os dépend de la masse musculaire, dont les deux facteurs anaboliques principaux sont l'exercice et l'apport en zinc.

Une consommation élevée de fruits et légumes riches, à la fois, en antioxydants, magnésium, potassium, vitamine K, silice organique, est associée à une baisse des risques d'ostéoporose.

La vitamine D3 joue un rôle essentiel. Par ailleurs elle est préventive du cancer (Dédrogyl® : 10 gouttes le soir).

La silice organique est un minéral plus subtil et plus efficace que le calcium lequel peut donner des problèmes rénaux. (Silice d'ortie ou Virsil, labo Aromalia). Éviter les eaux minéralisées car les minéraux ne sont pas métabolisés et bloquent les reins. Préférer le Mont Roucous.

Selon le docteur Seignalet, l'ostéoporose résulterait de l'action des toxines bactériennes et alimentaires venues de l'intestin grêle qui stimulent les ostéoclastes et encrassent les ostéoblastes. Un régime hypotoxique ou ancestral est recommandé. Éviter les laitages et les fromages de vache. Les buveurs de lait font plus d'ostéoporose que ceux qui n'en consomment pas.

Cancers

Le risque de certains cancers augmente avec le manque de vitamine C, bêta-carotène, lycopène, glutathion, méthionine, vitamine B9, zinc et sélénium. Ce sont tous des anti-oxydants (rouille). Les mécanismes d'action anti-carcinogènes du sélénium sont multiples.

Voir mes livres : Prévenir et vaincre le cancer (Ed. Trédaniel) et Le secret des peuples sans cancer (Ed. du Dauphin) traitement de 43 cancers.

Régime ancestral ou hypotoxique

Le régime hypotoxique serait toujours selon le docteur Seignalet un mode nutritionnel efficace sur de nombreuses maladies qui affectent la vieillesse et abrègent la durée de vie :

- Athérosclérose ;
- Cancer ;
- Auto-immunité ;
- Diabète de la maturité ;
- Allergie dans ses formes graves.

Il préviendrait la maladie d'Alzheimer et la maladie des corps de Lewy, causes majeures des démences séniles. Cette diététique bien choisie allongerait la durée de vie moyenne et pourrait être la durée de vie maximale. Toutefois, la nutriprévention ne prétend pas régler tous les problèmes du vieillissement, et ceci pour deux raisons :

1) Bien manger de façon idéale est irréalisable, en raison de la pollution généralisée du sol, de l'air et de l'eau.

2) D'autres facteurs de l'environnement indépendants de l'alimentation peuvent écourter la longévité humaine.

En résumé, ce régime alimentaire consiste en :

• Suppression des céréales, à l'exception du riz et du sarrasin (absence de gluten).

• Suppression des laits animaux et leurs dérivés.

• Suppression des aliments cuits au-dessus de 110 ° (neutralisation des vitamines).

• Consommation d'un maximum de produits biologiques.

• Prise d'huiles vierges crues (olive, colza, périlla).

• Supplémentation en minéraux et en vitamines.

TESTS BIOLOGIQUES POUR SITUER VOTRE TERRAIN BIOLOGIQUE

• Inflammation :

– Vitesse de sédimentation (inférieur à 5 en première heure).

– C. Réactive protéine (inférieur à 3).

• Statut nutritionnel 150 euros

– = Acides gras de la membrane érythrocytaire (40 acides gras) (maladies inflammatoires, artérielles, thrombœmboliques, cancer…).

• Stress oxydatif complet 450 euros

– = Anti-oxydants plasmatiques (vitamines, cœnzyme Q10, glutathion…

– Marqueurs du dommage oxydatif (MDA, 804dG…).

• Dysbiose (état de la flore intestinale) 105 euros

– 19 métabolites microbiens (bactéries, flagelles, candidose).

• Neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline)

90 euros
– Troubles cognitifs, ralentissement psychomoteurs, troubles du comportement, dépression, fatigue.

• Intolérances alimentaires (120 aliments) 120 euros
– Gluten, caséine…

• Marqueurs de la déperdition osseuse (ostéoporose) 60 euros

• Surcharge toxique, métaux lourds, xénobiotiques, porphyrines urinaires 90 euros
(Fatigue chronique, troubles neurologiques, déficit immunitaire…)
• Détection d'une virose, maladies auto-immune, cancers.
– = Ptérines urinaires (45 euros)

• Détection du cancer
– Nucléosides modifiés urinaires (60 euros)
– Polyamines urinaires (60 euros)

• Homocystéine plasmatique : 60 euros
– (Affections C.V, maladies neurodégénératives, prévention du cancer, troubles de la mémoire, de l'humeur.)
Labo Philippe Auguste.

NUTRIMENTS

• Contre l'inflammation :
– Oméga 3, = EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois puis, 2 fois 1 gélule : (Phyt'Inov.)
– *Ribes nigrum* Bg Mac Glyc (50 gouttes le matin).
– Curcupérine (curcuma + poivre) : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov).

• Contre la dysbiose (infestation intestinale)
– Traiter les germes spécifiques (candidoses, flagellés) +
– Proflore (10 milliards de germes par gélule), 1 gélule au petit déjeuner (Phyt'Inov),
– Mycolia (mycoses : 4 huiles essentielles), 2 gélules aux 3 repas, 3 semaines (Aromalia).

• Contre le mal-être, dépression, contracture
– Griffonia : 2 fois, 2 gélules (Aromalia),

– Aroma-Nutrient n°6-01 : 2 gélules aux 2 repas (Aromalia),
– Microsol de lithium (angoisse) : 2 ampoules par jour,
– Levure de bière (vit. B) : 2 gélules (Aromalia),
– Jus de noni (adaptogène) : 1 à 2 c. à soupe 2 fois par jour (Aromalia),
– L-Tyrosine, 400 ml par gélule : 2 fois, 2 gélules, 1 mois.
– Glycérophosphate (ou Taurinate) de magnésium 150 mg, de calcium 300 mg pour 1 gélule n° 120 : 2 fois, 2 gélules (en pharmacie).

• Contre les maladies auto-immunes
– Régime hypotoxique du Dr Seignalet,
– Immuno n°8 : 3 fois, 1 gélule (Aromalia),
– Moducare : 6 gélules par jour pour 1 semaine, puis 3 gélules (loin des repas). Labo Effinat.

• Contre l'ostéoporose

– Silice organique (ortie) : 1 c. à soupe, 2 fois par jour (Aromalia)

– Ou Virsil (Silice + vinaigre de chêne) : 1 bouchon matin et soir.

– Vitamine D3 = Dédrogyl® : 10 gouttes le soir (en pharmacie),

• Prévention du cancer (+ curatif)

• Tonus sexuel
– T. Norm : 2 pipettes, 2 fois par jour (excellent dans l'hypertrophie de la prostate),
– Ail – Cœnzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov),
– Maca ou Tribulus ou Muirapuana (2x2) (Aromalia).

• Maladies cardio-vasculaires
– EPA-Krill : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov)
– Curcupérine : 2 fois, 2 gélules , (Phyt'Inov),
– Ail-Cœnzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov),
– Vitamine E (huile de Périlla),
– Bêta-carotène,
– Magnésium,
– Carnitine,
– Glutathion,

– + Anti-oxydants : Oxyolyse (grenade, açai, goji) : 2 fois, 2 gélules (Phyt'Inov),
– Sélénium : 2 gélules (Aromalia).

• Infections (bactéries, virus…)
– Lysovir (4 huiles essentielles) : 6 à 10 gélules par jour (Phyt'Inov),
– Proflore (flore intestinale) : 1 gélule le matin à jeun (Phyt'Inov),
– Extrait de pamplemousse à 33 % : 3 fois, 10 gouttes (Aromalia).

• Autres maladies
Voir mes livres : – *Au diable la vieillesse*, Ed. du Dauphin,
– *100 maladies* du XXIe siècle, Ed. Testez
– *Au diable arthrose – arthrite*, Ed. Jauze
–*Les antibiotiques naturels*, Ed. de Sully

COMPLEXES DE PLANTES

Royal Anti-sucre (diabète, glycémie élevée) ;
Royal Beauté (régénère les phanères : ongles, cheveux, peau) ;
Royal Blocus (débloque l'intestin) ;
Royal Cartilage (problèmes articulaires) ;
Royal Défense (augmente la résistance) ;
Royal Démarche (désordres circulatoires, rétention d'eau, cellulite) ;
Royal Femme (trouble des règles, ménopause, bouffées de chaleur) ;
Royal Mémoire ;
Royal Minceur ;
Royal Minéral (os et articulations) ;
Royal Moral (troubles de l'humeur) ;
Boîte de 200 gélules (cure d'un mois), 2 gélules avant les 3 repas.

Élixirs (complexes d'élixirs de plantes) : antidouleur, articulaire, circulation, dépuratif, respiratoire, sommeil. Flacon de 200 ml.

Gemo (contient trois macérats) : allergie immunité, anti-

vieillissement, articulaire, lymphatique et veineux, élimine toxines, antidouleur, fatigue, sexualité, problèmes féminins…

Huile de Harlem (rhumatisme, bronchite) ;
Sève de Bouleau (désintoxication) ;
Tisanes.
La Royale N° vert gratuit : 00 800 29 06 82 76.

VITILIGO

Dermatose se traduisant par un trouble de la pigmentation de la peau. Apparition progressive de plaques colorées, d'un blanc mat, à contour imprécis, entourées d'une zone où la peau est plus pigmentée que normalement.

Les zones de peau décolorées sont le fait de l'absence de cellules appelées mélanocytes qui produisent les pigments qui donnent son teint à la peau.

La cause est inconnue. Il peut être congénital (présent à la naissance) et parfois familial, faire suite à un traumatisme (en particulier de la tête) ou être associé à des maladies hormonales.

SIGNES

Il s'agit de petites plaques de peau plus claires, très nettement délimitées, dont l'étendue varie d'une à deux tâches, à la diffusion sur toute la surface du corps.

ÉVOLUTION

C'est une affection bénigne dont le préjudice est uniquement esthétique.

Des problèmes de rougeur (érythème solaire) lors de l'exposition au soleil sont possibles.

PRÉVENTION

Les crèmes solaires à haut indice de protection sont recommandées en cas d'exposition au soleil.

TRAITEMENT OFFICIEL

Les petites lésions peuvent être dissimulées par des produits cosmétiques.

La puvathérapie (exposition aux rayons ultraviolets après ingestion ou application de produits de la famille des psoralènes) est employée, mais les résultats sont aléatoires.

TRAITEMENT NATUREL

Prendre *Natrum muriaticum 4 CH* + *Sol 4 CH* : 3 granules par jour Prendre des anti-oxydants et des probiotiques pour restaurer la flore intestinale.

– Sélénium : 2 gélules par jour.

– Zinc, Vit. B6 : 2 gélules.

– Levure de bière (vit. B) : 2 gélules.

– Acerola : 4 comprimés par jour.

– Oxyolyse : 2 gélules aux 2 repas, 1 mois puis, 2 fois une gélule. (Phyt'Inov).

Tous ces remèdes au Labo Aromalia.

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Cistus ladaniferus CV Corsica 1 ml

H.E. Ammi visnaga 1 ml

Ess. Citrus aurantium ssp bergamia (zeste) 5 ml

Ess. Citrus reticulata (zeste) 2 ml

H.E. Pelargonium asperum CV Égypte 2 ml

H.V. Calophylle inophylle (ou Argan) 5 ml

Quelques gouttes sur les plaques dépigmentées, 2 à 3 fois par jour.

GEMMOTHÉRAPIE

(Valable pour toutes les maladies de la peau)

• ***Complexes***

– Royal Peau : contient 3 plantes (Bardane, fleurs de Lavande, Pensée sauvage) + propolis. Cette synergie de compléments alimentaires a été élaborée pour donner de bons résultats dans le traitement des affections cutanées liées à une insuffisance d'élimination, ainsi que pour lutter contre le vieillissement des cellules de l'épiderme. Cette association est

l'antioxydant de la peau et conviendra à toutes les personnes qui ont la peau grasse. C'est un reconstituant majeur des cellules de l'épiderme. Elle favorise la cicatrisation de la peau.

Boîte de 200 gélules (pour une cure d'un mois).

2 gélules avant les 3 repas.

Ou

• ***Élixir de la peau***

Contient quatre élixirs : Bardane, Pensée sauvage, Cassis, Propolis.

Cette association a pour but de drainer et de favoriser l'élimination des toxines de l'organisme qui contribuent à l'apparition des boutons. Cet élixir est utilisé pour agir sur les problèmes cutanés liés à une insuffisance d'élimination (acné, eczéma, peau grasse…) et sur presque toutes les dermatoses (brûlures, mycoses, plaies, impétigo, furonculose…), en complément de mesures diététiques. Il est recommandé dans les problèmes de peau grasse. Il est utilisé en cas d'acné, d'eczéma, de furoncle. Il a également une action bénéfique sur le sang. On le recommande comme désintoxiquant du sang. Il assurera un nettoyage de l'ensemble de l'organisme.

Flacon de 200 ml (pour une cure d'un mois).

1 cuillère dose (2 ml) dans un grand verre d'eau au moment des repas ou 3 cuillères dose dans un litre d'eau, à boire dans la journée.

La Royale : 00 800 29 06 82 76.

LISTE DES LABORATOIRES

Laboratoire AROMALIA
Dépôt 35/33, rue de la Gare / 35120 La Boussac
Tel : 02 99 80 00 16 / Fax : 02 99 80 19 02
Site internet : www.aromalia.fr / Contact : aromalia35@aol.com
Champignons (Maïtaké, Shiitaké), Spiruline, OAKY, Kito-HFP, Aroma-Nutrients, Silice organique (VIRSIL), Han Hepa, Huiles essentielles (diffuseur, plantes…), Aromaderm.

ASSOCIATION SOLIDARITÉ
21 IMP. du Cimetière de Croix Daurade.
BP 32121 / 31020 Toulouse CEDEX 2
Tel : 05 34 25 94 60 / Fax : 05 34 25 12 72
Contact : solidaritemalade@wanadoo.fr
Plantes du Dr. P. Tubery
Desmodium (plante sèche), Desmopar soluté (flacon 150 ml) Selongénine (boîte de 60 cps), Douceliantis gel, shampooing Argan.

AVENIR PHARMA
5, route de Chêne / 1207 GENÈVE (Suisse)
Tel : 00 41 227 371 919
Immunoplex®-N ; Interferon alpha naturel (comprimés à prendre en sublingual) ; Pathologies virales (HIV, Hépatites, Zona, Papillomavirus) ; Cancers ; Maladies infectieuses, Dermatose (Prurigo, verrues) ; Baisse Immunité.

CHAMPIGNONS MÉDICINAUX
– Labo Aromalia : Maïtake, Shitake, Spiruline
– M.I.F. Sarl
40 rue du Dr Roux / 51350 Cormontreuil
Tel : 03 26 82 65 05 / 01 45 84 54 54
– Bio-Champi
Z.A. Talvois / 37800 Nouâtre

Tel : 02 47 65 37 59 / Portable : 06 18 09 00 96
http://www.fungimedicinal.com
Champignons enrichis en fibres.

FARMACIA LEGNANI
Via Rasoni, 2 / 20145 Milano (Italie)
Tel : 0039 (0)248 013 899 (demander interlocuteur français)
Fax : 0039 (0) 248 013 899 / Contact : info@farmacialegnani.com
DPG et Daphoside, uniquement sur prescription médicale.
Formulation du DPG : Hétérosides flavoniques de Daphné gnidium titré à 1,1 mg.
Formulation du Daphoside : « Polysaccharides de Daphné gnidium titré à 20 mg ou 100 mg » flacon de 30, 60, 120 ou 180 cps.

Labo FENIOUX
9, avenue Pierre de Coubertin / 36024 Chateauroux
Tel : 02 54 27 16 94 / Contact : info@feniouxlab.fr
Toutes les plantes.

GRANDS ESPACES THÉRAPEUTIQUES
4, rue de la Prade / 34880 Lavérune
Complexes homéopathiques (ménopause, viroses, anti-douleur, pathologies digestives, dermato, gynéco, psychiatrie…)
Tel : 04 67 07 00 71 / Site : http://www.get-34.fr

HAN ASIABIOTECH
12, rue de Wangenbourg / 67200 Strasbourg
Tel : 03 88 23 58 31
Contact : jlj.klein@han-asiabiotech.com / www.han-asiabiotech.com
Symbiosal : sel adapté aux pathologies cardio-vasculaires (infarctus, HTA, diabète…).

Labo La Royale
2, rue de Mondercange / 4395 Pontpierre (Luxembourg)
Tel : N° vert (gratuit) 00 800 29 06 82 76

Laboratoire LE STUM

BP 543 / 56105 Lorient Cedex / Tel : 02 57 88 15 88
Lactospectum (pré- et probiotiques) ; Xenosulf (désintoxication) ;
Vectoméga ; Tricatione ; Karoshil ; Runatar, Salvitium ; Enocéride.

Laboratoire NORMANDY-VITAMINE C
8, résidence de la Magdelaine / 82440 Réalville
Tel : 05 63 02 28 58 / Contact : contact@vitaminecn.com
Bromélase, Lysine, Nat-Acerola, Regulat.

Laboratoire PHILIPPE AUGUSTE (Analyses médicales)
119, av. Philippe Auguste / 75011 Paris
Tel : 01 67 57 00 / 01 43 72 13 98 / Fax : 01 43 79 00 27
Contact : contact@labbio.net

Laboratoire PHYT'INOV
Bas du Village 72 / CH-2904 Bressaucourt - (Suisse)
Tel : 00 41 (0) 32 466 89 14 / Fax : 00 41 (0)32 466 89 16
Contact : phyt-onov@bluewin.ch / site internet : http://www.phyt-inov.com
Asiatonic, Propolis pure, Lysovir, Curcupérine, Oxyolyse, Proflore, Bioline (huile de lin bio), Ail-co-enzyme Q10, crème anti-cellulite, gel anti-douleur (Dolor gel), Élixir de longue vie, EPA-Krill (oméga 3), Thyregul, Œstroregul.

Laboratoire PHYTOQUANT
N° vert gratuit : 08 05 11 03 27
6 Bd des Moulins / 98000 Monaco
Site : www.phytoquant.net / Contact : info@phytoquant.

Pour de nombreuses maladies, la médecine dite officielle est inadaptée. Elle se montre en particulier peu appropriée à la prise en charge des maladies courantes, n'ayant pour seule réponse à ces maux que les sempiternels médicaments aux effets secondaires bien connus. D'où un engouement croissant du public pour une démarche plus humaine, moins agressive, globale : celle de la médecine alternative et de l'automédication.

Cet ouvrage, essentiellement pratique et accessible à tous, est un véritable recueil d'ordonnances-types pour plus de 100 maladies courantes. Pour chacune d'entre elles, vous connaîtrez la cause et les caractéristiques, les méthodes de prévention, le traitement classique, le traitement naturel et complémentaire : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, organothérapie, oligo-éléments et nutrithérapie.

Un livre de référence, indispensable à toute personne soucieuse de sa santé.

Le **Dr Jean-Pierre Willem**, cofondateur de Médecins sans Frontières et fondateur de l'association Médecins aux Pieds Nus, est auteur de nombreux ouvrages dans le domaine des médecines naturelles. Il participe à de nombreuses émissions radio et TV et anime régulièrement des conférences dans toute la France et les pays francophones.

www.editions-tredaniel.com